

«У
спортивной школы
А.К.
«07» 09
спортивной школе н

Инструкция №3

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже -25 градусов без ветра и -20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении.
- Травмы при столкновениях.
- Выполнение упражнений без разминки.
- Обморожение или переохлаждение.
- Потертости от лыжных ботинок.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

- 3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках.
- 3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.5. Кататься следует в одном направлении.
- 3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м).
- 3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.
- 3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
- 3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Снять лыжи и спортивную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

С инструкцией ознакомлен: