

СОГЛАСОВАНО

(наименование должности руководителя
профсоюзного либо иного уполномоченного
работниками органа,
подпись, ее расшифровка,
дата согласования)

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование должности работодателя,
подпись, ее расшифровка,
дата утверждения)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

№ ____

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям лыжной подготовкой допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжной подготовкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений на лыжах;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие погодным условиям.

При занятиях лыжной подготовкой учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий лыжной подготовкой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при занятиях лыжной подготовкой являются:

- **физические** (лыжное оборудование и инвентарь; динамические перегрузки; низкие температуры, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности).

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по лыжной подготовке, спускаться с гор.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть легкую, но теплую одежду, не стесняющую движений и лыжные ботинки.

Проверить исправность лыжного инвентаря, подогнать крепление лыж к обуви.

Ознакомиться с лыжной трассой.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;
- следить за появлением первых признаков обморожения как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия;
- выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;
- уходить с указанной лыжной трассы;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;
- осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;
- ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать лыжное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности лыжного оборудования, проявлении признаков обморожения и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности лыжного оборудования, полученного в школе, проинформировать работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.

Разработчик:

число, месяц, год

подпись

Ф.И.О.

Согласовано:

число, месяц, год

подпись

Ф.И.О.

должность

число, месяц, год

подпись

Ф.И.О.

должность