

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК ДЮСШ
Шмаранов В. В.
«01» марта 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Нижнеломовского района
Попов А. Ю.
«01» марта 2011 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

1. Общие требования

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда 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 занятия необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режима 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 столкновении
 - 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 проводить 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. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру – преподавателю

- 3.3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера – преподавателя
- 3.4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении
- 3.5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-2 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30м.
- 3.6. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким – либо причинам
- 3.7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья 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 медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру - преподавателю, при необходимости отправить в ближайшее медицинское учреждение

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Снять лыжи и спортивную форму
- 5.2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом, при необходимости принять душ
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в специально отведенное место для хранения
- 5.4. Покинуть место соревнований только после разрешения тренера – преподавателя
- 5.5. Принять участие в переключке группы
- 5.6. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения

Инструкцию составил(а): специалист по ОТ О.Г. Верясова О.Г.