

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель профсоюзного комитета  
\_\_\_\_\_ Г.Е. Ковалева  
«30» августа 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ СОШ №7  
\_\_\_\_\_ Е.М. Климкина  
«30» августа 2024 г

## **Инструкция по мерам безопасности на занятиях по лыжной подготовке.**

### **Перед началом занятий**

1. Проверить место проведения занятий по лыжной подготовке – профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.
2. Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, ям.
3. Учащиеся и должны знать и строго соблюдать инструкцию для школьников по лыжной подготовке.
4. Одежда должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.
5. Проводить уроки в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 – 2 м/сек) ветре, при температуре не ниже 20° С.
6. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростово-весовыми данными учащихся и подогнан индивидуально:
  - палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;
  - лыжи ровные, без перекосов;
  - крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

7. Перед выходом к месту занятий преподаватель должен объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну.

### **Во время проведения занятий**

1. Следить за соблюдением учащимися принципов доступности и последовательности обучения.
2. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.
3. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении базы. Перед занятиями при морозе ниже 10° С или сильном ветре на руки обязательно наденьте варежки, перчатки.
4. При первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, носа, щек) немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3м), при спусках 20-30 м.
6. При спусках не выставляйте у подножия горы лыжные палки, не останавливайтесь. Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.
7. Уходить с занятий только с разрешения преподавателя.

### **После окончания занятий**

1. Очищаются лыжи, палки, ботинки от снега.
2. Правильное передвижение с лыжами и палками, в школу, в раздевалку.