

УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ № 6
«Перспектива»
А.В.ЛАПКОВ
«1» СЕНТЯБРЯ 2008Г.



« СОГЛАСОВАНО»
Первичная
профсоюзная
комиссия
МОУ
Лицей № 6
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
«1» СЕНТЯБРЯ 2008Г.



ИНСТРУКЦИЯ № 86
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - обморожения при проведения занятий на ветре более чем 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов Цельсия.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. К упражнениям не допускаются учащиеся (сережки, часы, браслеты, с металлическими и пластмассовыми заколками, пирсинг и т.д.).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки / последние предпочтительнее/. Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю /преподавателю/ о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю / преподавателю/ и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю /преподавателю/.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Ознакомлен :

Один экземпляр получен:



Действие данной инструкции истекло 30.09.2019г.