Инструктаж по технике безопасности на занятиях

по лыжной подготовке

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;

- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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 преподавателю с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом 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 для его хранения.

- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Травмы во время занятий по лыжной подготовке могут случаться при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега, где растет кустарник и торчат пни, камни. Возможны также отморожения лица, рук и ног. Во время лыжной подготовки следует выполнять следующие правила безопасности: при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе (учебному заведению);

- -при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- -при получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям, при необходимости доставить в ближайшую больницу;
- -при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;
- -при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- -при оказании первой помощи при обморожении необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, чтобы исключить повторное обморожение.