Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Гимназия №1 г. Кирово-Чепецка»

СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзного комитета
_____ К.А. Шутова
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГОАУ «Гимназия №1»
_____ А.П.Ходырев
«27» 08 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране жизни и здоровья учащихся при занятиях по лыжной подготовке
ИОТ – 032 - 2024

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать установленный режим занятий и отдыха.

1.3. Опасные факторы:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок.

1.4. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Проследить, чтобы на учащихся были одеты не стесняющая движения одежда, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.6. Следить за тем, чтобы учащиеся не останавливались во время движения по лыжне, во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.7. Проинструктировать учащихся о возможных признаках обморожения. Учащиеся должны сообщать учителю (преподавателю) о любых признаках плохого самочувствия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Лист ознакомления

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Подпись	Дата