

интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спуске 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, помните, что вслед за вами следует товарищ.

3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (тренеру) о первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, носа, щек).

3.5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

3.6. Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (тренеру) и с его разрешения двигаться к школе (лыжной базе).

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю). Немедленно растирайте поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место. Почувствовав боль при потертостях ног, ослабьте лыжные крепления и, получив разрешения учителя (тренера) направляйтесь в школу (на базу).

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.


5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе  Н. Ш. Гадельшина 24.08.2020
(дата)

Учитель физической культуры  Кучев Н. И. 01.09.2020 г.
(подпись) (расшифровка подписи) (дата)

Учитель физической культуры  Замалдинов С. Н. 01.09.2020 г.
(подпись) (расшифровка подписи) (дата)