

«СОГЛАСОВАНО»

Постановление профкома

протокол № 76 от 24 августа 2020 г

Роди

А. С. Валиулина

(подпись)

(расшифровка подписи)

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения «Верхнекамская средняя
общеобразовательная школа»

И. И. Кучева

Приказ № 131 от 24 августа 2020 г

ИНСТРУКЦИЯ № 66

ПО ОХРАНЕ ТРУДА (ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, инструктаж по охране труда (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°C.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении школы (базы).

2.2. 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. Перед занятиями по лыжной подготовке при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте трусы или плавки, при их отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой; пальцы ног при сильном морозе обертьвайте газетной бумагой; уши закройте наушниками.

2.3. Перед занятиями, соревнованием учитель (тренер) должен проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Слушать внимательно объяснение учителя (тренера), соблюдайте

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)