

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа р.п. Пинеровка  
Балашовского района Саратовской области»**

**При проведении занятий по лыжам**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

1.4. Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.

1.5. Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

1.6. Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.

1.7. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.8. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Учащимся запрещается:

- бегать без разрешения учителя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

1.8. Учащиеся обязаны:

- переодеваться в лыжный костюм в раздевалке спортзала до начала урока;
- в течение первых 5 минут урока, оставив сменную обувь в гардеробе, взять лыжи в хозблоке и приготовиться к уроку;
- пройти инструктаж по охране труда перед уроками лыжной подготовки;
- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся при проведении уроков лыжной подготовки;
- иметь спортивную форму для занятий на лыжах.

1.9. Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам;
- подготовить лыжную базу для обеспечения всех учащихся инвентарем на

уроках физической культуры;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по лыжной подготовке для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- обеспечить устойчивость мебели, имеющейся на лыжной базе;
- обеспечить исправность лыж и лыжных палок;
- проводить занятия по лыжной подготовке только по согласованию с врачом школы в соответствии с температурой воздуха;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверить крепление лыж к обуви;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время лыжных занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока лыжной подготовки;
- соблюдать временные рамки урока лыжной подготовки (продолжительность самого занятия на лыжах не должна быть менее 30 минут);
- завершать урок за 5 минут до звонка, организованно вести учащихся в гардероб для смены одежды.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Учащиеся должны надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -100С надеть плавки.

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

2.3. Проверить исправность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

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

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

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.

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

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При поломке или порчи лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Учащиеся обязаны убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть руки с мылом