



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2**

Согласовано  Председатель профкома Рогачёва Е.В.	 Утверждаю Директор школы: Глухейко Н.М. Приказ № 1 от 12.01.2015 года
---	---

**ИНСТРУКЦИЯ № 33 у  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖАМ**

**Артемовск  
2015 г.**

### **3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

3.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

3.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

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

3.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

3.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (воспитателю).

3.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

3.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

4.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

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

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

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

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

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

5.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

5.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю (воспитателю) о первых же признаках обморожения.

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

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

6.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю (воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

6.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (воспитателю).

6.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

7.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

- 7.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 7.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*С инструкцией ознакомлен(а) и согласен(а).*

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_ Расшифровка подписи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_