



ИНСТРУКЦИЯ для занимающихся спортивной школы по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются занимающиеся, прошедшие: инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам занимающийся обязан соблюдать правила безопасного поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы нагрузок и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на занимающихся 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 к обуви; потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; травмы при падении во время спуска с горы и т.п..

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При ухудшении самочувствия, неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, 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 или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции, при спусках с горы.

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 тренеру о первых же признаках обморожения.

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

3.6. Выполнять иные требования безопасности определенные тренером.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения старта-финиша.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру, с его помощью оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости помочь отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер

Мамонтова Е.В.

Мамон

подпись, ФИО