

# Техника безопасности на уроках лыжной подготовки

МОАУ «Гимназия №8»  
Учитель физической культуры  
Башкардинова Юлия  
Анатольевна

# по охране труда при занятиях лыжной подготовкой.

- 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА
- 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ
- 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
- 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
- 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

# 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1, 5.. .2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20°С;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.3. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После окончания занятий по лыжной подготовке принять душ или тщательно вымыть

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3...4 м., при спусках 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 горы.
- 3.4. Следить, друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.





[www.pik-mayak.ru](http://www.pik-mayak.ru)





ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖИ PRO SKATE & PRO CLASSIC



ГОНОЧНЫЕ ЛЫЖИ RS SKATE & RS CLASSIC



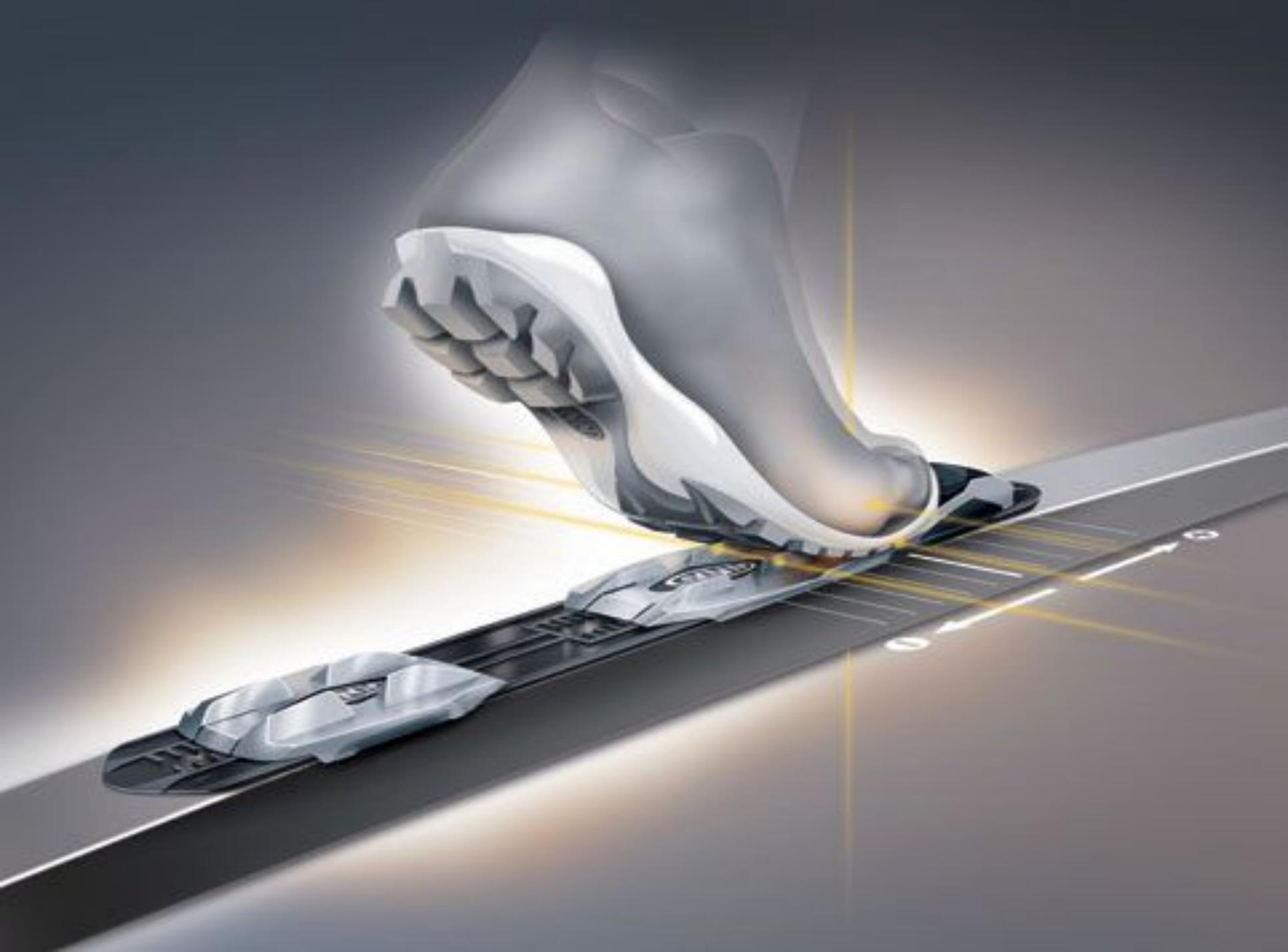
ВЗРОСЛЫЕ, ПОВЕРХНОСТЬ 3D



ПОДРОСТКОВЫЕ, ПОВЕРХНОСТЬ 3D



ДЕТСКИЕ





# В презентации использованы

- Инструкции по технике безопасности
- <http://go.mail.ru>
- [http://go.mail.ru/search\\_images](http://go.mail.ru/search_images)