

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

МОУ Анненская СО
Учитель физической культуры
Зайнеева Мария Николаевна

ИНСТРУКЦИЯ 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 учащиеся с 1 по 11 класс, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и неимеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 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 лицо и руки с мылом.

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° С 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.

В ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ

- Инструкции по технике безопасности
- http://irbey1.narod.ru/fiz_lyzh.htm