

СОГЛАСОВАНО :

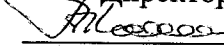
Председатель совета трудового коллектива

 Ю.В. Вяткин

« 15 » 01 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ

 А.В. Леоненко

« 15 » 01 2013 г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 2

### по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
  - обморожения при проведении занятий при ветре 1,5-2 м/сек. и температуре воздуха ниже - 20 \*С;
  - травмы при падении во время спуска (особенно на л/роллерах);
  - выполнение упражнений без разминки;
  - травматизм при выполнении силовых упражнений в парах.
- 1.3. Во время учебно-тренировочных занятий обязательно должна быть аптечка, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движение спортивную одежду, при прохладной погоде одевается спортивная шапочка, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже -10\*С, утепленное нижнее белье.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий (спортивный зал, лыжная база и др.).
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.4. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.5. Ознакомиться со схемами трасс.
- 2.6. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
- 2.7. Ознакомить воспитанников с правилами поведения, техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия и со схемами трасс или лыжни.
- 2.8. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выходить на трассу или лыжню и не выполнять технический действий без тренера-преподавателя.
- 3.3. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции - 4м, при спусках с горы - не менее 30м.
- 3.4. При спусках не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.5. После спуска с горы не останавливаться на трассе (лыжне).
- 3.6. В случае падения постараться по возможности быстрее освободить трассу, а также убрать посторонние предметы (обломки спортивного инвентаря).
- 3.7. Во избежание обморожений и потертостей не ходить в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.8. Во время работы в парах стараться выполнять упражнения технически грамотно, не нанося травмы напарнику
- 3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале, лыжной базе немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала, лыжной базы и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников в конце тренировки.
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Уходить домой после полного высыхания.

С инструкцией ознакомлен (а):

*Вячеслав ЮВ 15.01.2013*  
*Петрышин Д.В 15.01.2013*