

**Инструкция № 15
по охране труда для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке**

Двигательная деятельность учащихся на уроках лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах - лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

Температура воздуха, при которой разрешены занятия по лыжной подготовке: 1-4-й классы - до - 12 °С, 5-9-й классы - до - 16 °С, 10-11 -й классы - до - 20 °С при безветренной погоде или при слабом ветре.

Типичные травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок; ушибы, ссадины, растяжения, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с трамплина.

Причиной травм могут быть: остывание мышц, короткая разминка; утомление, недостаточная техническая или физическая подготовленность ученика; несоблюдение определенной дистанции на лыжне; наступание на лыжи другого при обгоне. К травмам может привести ошибка учителя физкультуры в организации занятия. Так, например, если спуск и подъем на склоне осуществляются в одном и том же месте или если лыжни спусков двух групп занимающихся пересекаются, возможны столкновения и падения учащихся.

Травмирование может произойти на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.4. Во время занятий по лыжам должна быть мед. 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 учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в школе или на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.

1.9. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.

1.10. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверка учеников по списку.

2.2. К месту занятий учащиеся переходят в колонне по два только под руководством учителя, соблюдая правила дорожного движения.

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

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

2.5. 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 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м. На небольших горках пока первый не отойдет от подножия горы, второй не имеет право выполнять спуск.

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 учителю о первых признаках обморожения.

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

3.6. Во избежание травм запрещено при обгоне выставлять в стороны лыжные палки.

3.7. Без разрешения учителя уходить с лыжни запрещено.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить учителю и ждать окончания занятия для возвращения в школу с преподавателем.

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. С места занятий учащиеся переходят в колонне по два только под руководством учителя, соблюдая правила дорожного движения.

5.3. Убрать для хранения лыжи. Лыжи должны быть подписаны и связаны в двух местах вместе с лыжными палками, сверху и снизу.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Одежда должна защищать от холода и ветра; быть легкой, удобной, не стесняющей движений, но не слишком свободной, чтобы не задевать за ветки кустов и деревьев. Не следует одеваться очень тепло - это приведет к перегреванию и затруднит передвижение в нужном темпе. В любую погоду, особенно в ветреную, голова должна быть защищена шерстяной шапочкой, достаточно плотной, закрывающей в случае необходимости уши. На руки следует надеть мягкие кожаные варежки.

Обувь обязательно должна соответствовать размеру ног занимающегося. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и резко увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами. Лучше приобрести ботинки на полразмера или на размер больше обычной обуви и надеть по два шерстяных носка - один тонкий, другой потолще.

Лыжи должны соответствовать росту и весу занимающегося. На слишком длинных лыжах трудно выполнять повороты и торможения на спусках, что может привести к падениям и травмам. На слишком коротких лыжах ученик будет «проваливаться» на мягкой лыжне, они будут зарываться в снег, скользящий шаг может стать невозможным.

Лыжные палки должны соответствовать росту занимающегося и стилю, которым он передвигается (классический или коньковый). Так, при классическом ходе используют палки, длина которых обычно на 30 см меньше роста лыжника (т.е. до уровня плеча), при коньковом - на 10-12 см длиннее палок, применяемых при классическом ходе. Слишком короткие палки не позволят сделать сильный толчок, слишком длинные - нарушат технику хода. На палках обязательно должны быть «лапки» или кольца, иначе они будут проваливаться глубоко в снег, что сделает невозможным отталкивание.

Лыжным креплениям следует уделить большое внимание. Неправильная установка креплений на лыжи и их подгонка к ботинкам может стать причиной соскакивания лыж, что чревато падениями и травмами.

Место для занятий необходимо определить заранее и по возможности подготовить: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки, камни и т. п.), исключить обрывы и сложные для учеников склоны.

Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него.

На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий при необходимости выполнить торможение.

Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При изучении спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.

При спуске нужно держать палки наконечниками (штырями) назад.

Нельзя выставлять их вперед - при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезными травмами.

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и при спуске со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3-4 м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно для занимающегося и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.

Инструкцию разработал зам. директора по УВР Жукова Ю.С.