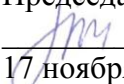


СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
 Л.Ю. Основина
17 ноября 2020 г.



ТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №31» НМР РТ
Р.Г. Галиахметов
17 ноября 2020 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
г. Нижнекамск**

ИНСТРУКЦИЯ № 094-2020

**по охране жизни и здоровья воспитанников при организации и проведении занятий по
лыжам**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰ С;
- травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
- потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при попадании во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении 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 воспитателю, который сообщает об этом администрации. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия.

1.6. В процессе занятий ребёнок должен соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Ребёнок должен надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2. Воспитатель должен 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 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 подножья горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:


(подпись)

Зарипов А.А. /
(расшифровка подписи)

С инструкцией ознакомлены:

_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)