

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «13» 03 20 18 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф.А.Ахмадуллин
«13» 03 20 18 г.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 11-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по прыжкам на лыжах с трамплина допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. На занятиях учащиеся должны:

- ✓ Иметь спортивную форму: легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, ветровку. При занятиях на трамплине обязательно наличие комбинезона и защитного шлема.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- ✓ Приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Соблюдать: дисциплину на занятиях; требования инструкций по технике безопасности; расписание учебных занятий; требования по обеспечению пожарной безопасности; правила личной гигиены.
- ✓ В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви, в случае обнаружения дефектов снаряжения сообщить тренеру-преподавателю.
- ✓ Знать границы полигона занятий.
- ✓ Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- ✓ Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
Учащимся запрещается:
 - ✓ Приступать к началу занятий в отсутствии тренера-преподавателя.
 - ✓ Находиться на учебно-тренировочных занятиях без спортивной формы.
 - ✓ Нарушать дисциплину.
 - ✓ Самостоятельно покидать занятия без предупреждения тренера-преподавателя.
 - ✓ Использовать инвентарь не по назначению, прыгать с трамплина на гоночных лыжах.

- 1.3. При занятиях наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.
- 1.4. Входить в помещение, на открытые спортивные площадки для учебно-тренировочных занятий и уходить с них допускается с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений.
- 1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.
- 2.2. Проверить исправность полученного спортивного инвентаря.
- 2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение тренера-преподавателя.
- 2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к тренеру-преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Строго соблюдать «Правила пользования канатно-буксировочной дорогой».
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять задания тренера-преподавателя.
- 3.3. Выполнять прыжки только по команде тренера-преподавателя.
- 3.4. Знать границы полигона занятий.
- 3.5. Соблюдать интервал движения на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спуске не менее 30 метров.
- 3.6. В процессе тренировки внимательно следить за правильностью крепления лыж к обуви.
- 3.7. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.8. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы, во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.9. Следить друг за другом и немедленно сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.10. Во избежание потертостей ног не пользоваться тесной или слишком свободной обувью.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При поломке или при обнаружении каких-либо неисправностей лыжного инвентаря немедленно прекратить его использование и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, недомогании, признаках обморожения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.