

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «28» 03 20 18 г.



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

ИНСТРУКЦИЯ № 08-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при ненадлежащем креплении лыж к обуви;
- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20°C;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При занятиях по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать 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.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, крепления).

2.2. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спусках с горы не менее 30м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.6. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.7. Во избежание травм ног использовать лыжные ботинки соответствующего размера.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении неисправности в работе оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации.
- 4.3. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь и оборудование на место, проверить их исправность.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.