

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
муниципального автономного учреждения
«Центр развития спорта»
Горноуральского городского округа
от 01.03.2023 г. № 44

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях
по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1. По пути следования к месту и от места проведения учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны соблюдать правила дорожного движения: переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора, по пешеходному переходу, убедившись в безопасности перехода (после полной остановки автомобилей с обеих сторон – слева, справа); при отсутствии тротуара и необходимости передвижения по обочине или проезжей части, осуществлять движение навстречу транспортному потоку.

2. Не опаздывать на учебно-тренировочное занятие, по возможности приходить за 10-15 минут до его начала, чтобы успеть подготовиться.

3. Запрещается входить в спортивный зал, выходить на спортивную площадку без сопровождения тренера-преподавателя. Обучающийся имеет право покинуть место учебно-тренировочного занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся могут использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя. Установка, переноска, использование спортивного инвентаря разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

5. На учебно-тренировочных занятиях лыжными гонками возможно воздействие следующих опасных факторов:

- 1) обморожения при проведении учебно-тренировочных занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- 2) травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- 3) травмы при падении во время спуска с горы;
- 4) выполнение упражнений без разминки (уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата лыжника – нижние конечности (область коленного и голеностопного суставов), мышцы бедра, поясничный отдел позвоночника).

6. Обучающийся должен:

- 1) знать и соблюдать простейшие правила лыжных гонок;
- 2) знать и выполнять настоящую инструкцию.

7. Обучающийся должен незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю о недомогании, резком ухудшении состояния здоровья во время учебно-тренировочного занятия.

8. Категорически запрещается сидеть на подоконниках, кататься на перилах, бегать по лестницам.

9. О каждом несчастном случае обучающийся (пострадавший или очевидец) извещает тренера-преподавателя, который должен предпринять следующие меры: оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в медицинское учреждение, о несчастном случае сообщить директору Учреждения по тел. 47-81-37, 89122292888 принять меры по предотвращению травмирующих факторов аварийной ситуации.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

10. Надеть спортивную форму (легкая, теплая, не стесняющая движений одежда (теплый свитер, куртка, комбинезон или теплые брюки, шапочка), шерстяные носки и перчатки или варежки, ботинки). Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках, без головных уборов, варежек или перчаток.

11. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками.

12. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

13. Провести физическую разминку всех групп мышц.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

14. Начинать движение на лыжах, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

15. При передвижении с лыжами в руках их необходимо нести на плече или под мышкой, палки, если они отсоединены от лыж, – в вертикальном положении.

16. Обучающиеся должны соблюдать правила страховки и самостраховки.

17. Во время передвижения на лыжах строго соблюдать дисциплину:

- при спуске с горы соблюдать очередность, не спускаться навстречу поднимающимся и наоборот, не выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы, дожидаться заключающую колонну и только после этого следовать дальше;

- при обгоне обучающийся должен уступить обе лыжни; ударять соперника палкой, ставить подножки во время обгона запрещается;

- в случае непреднамеренного падения на лыжне уступить лыжню следующим сзади обучающимся;

- уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует идущий следом обучающийся;

- внимательно следить друг за другом, предупреждать о возможном обморожении (при побелении кожи растирать побелевший участок сухой рукой);
- соблюдать дистанцию при движении на лыжах: при спусках с горы не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров, интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

18. Запрещается преодолевать крутые спуски, выходить из колонны без разрешения тренера-преподавателя.

19. Выполнять требования и указания тренера-преподавателя, соблюдать порядок выполнения полученных заданий, очередность, правильность и точность выполнения упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

20. В случае поломки спортивного оборудования нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

21. При первых признаках обморожения, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

22. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

23. При обнаружении пожара, подозрительных брошенных пакетах, свертков обучающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, категорически запрещается тушить пожар, разворачивать свертки, проверять содержимое пакетов.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

24. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

25. Обо всех недостатках, отмеченных во время учебно-тренировочного занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

26. Организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия.

27. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

28. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчик: инструктор-методист
должность


личная подпись

Т.В. Чеснокова
расшифровка подписи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026