

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 8» города Кирова
(МБУ ДО СШ № 8)

Согласовано:

Уполномоченный представитель
трудоого коллектива

Лашуков В.И. Лашуков
«03» *сентября* 2025 г.

Утверждаю:

Директор школы

Самигуллин А.Т. Самигуллин
«03» *сентября* 2025 г.
Приказ № *53* -од от *03.09.2025*

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ
ЛЫЖНЫХ ГОНОК

ИТБ №-05-2025

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются обучающиеся достигшие возраста 9 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обязанности обучающегося:

- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к учебно-тренировочным занятиям; при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- заходить в спортивный зал или выходить на лыжню (лыжероллерную трассу), брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках;
- уважительно относиться ко всем членам группы и тренеру-преподавателю.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C,
 - травмы при ненадёжном креплении лыж (лыжероллеров) к обуви,
 - потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок,
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина
- 1.5. К другим опасным факторам относятся:
- отсутствие или недостаток естественного света;
 - повышенная яркость света;
 - острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;
 - нарушение воздушно-теплового режима.

1.6. Учебно-тренировочные занятия по лыжным гонкам должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.7. Занятия на лыжероллерах проводятся в защитных шлемах и очках.

1.8. При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, крепления лыж (лыжероллеров), использования лыжных палок, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть лёгкую, тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре ниже 10°C надеть плавки.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, очки, значки и т.д.).

2.3. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж (лыжероллеров) 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.

2.4 Пройти «Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками» и соблюдать «Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом»;

2.5. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна, фрамуги (при проведении учебно-тренировочного занятия в спортивном зале); толкать друг друга;
- кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель;
- входить в спортивный зал или на лыжню с жевательной резинкой;
- входить в зал, на лыжню без разрешения тренера-преподавателя;
- приходить на занятие, если болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки,
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками,
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения,
- во избежание потёртостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.2. Во время занятий на лыжной трассе не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При поломке или порче лыжного (лыжероллерного) снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учебно-тренировочной базы.

4.3. При первых признаках обморожения сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.4. При получении обучающимся травмы сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы и родителям (законным представителям (опекунам)).

4.5. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь» по телефону 112.

4.6. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Инструктор-методист _____ А.М. Печёнкин

Согласовано:

Заместитель директора по
спортивной подготовке _____ А.Ю. Перминова

Специалист по охране труда _____ О.Н. Коковихина