

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

для учащихся 10 класса на уроках физической культуры по разделу «Лыжная подготовка»

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся:
 - Прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний.
 - Прошедшие инструктаж по технике безопасности.
 - Имеющие спортивную форму, соответствующую погодным условиям.
2. Занятия проводятся при температуре не ниже -20°C (при слабом ветре и низкой влажности — не ниже -18°C). При сильном ветре (более 10 м/с) занятия отменяются.
3. Запрещается заниматься на лыжах:
 - При наличии свежих травм, заболеваний, недомогания.
 - С неисправным инвентарем или неправильно подобранным снаряжением.
 - В отсутствие учителя или без его разрешения.

II. Требования перед началом занятий

1. **Одежда и обувь:**
 - Надевайте многослойную одежду: термобелье, флис, ветрозащитную куртку.
 - Одежда не должна стеснять движений, но и не быть слишком свободной.
 - Используйте шерстяные или термоноски, варежки/перчатки, шапку.
 - Обувь — лыжные ботинки, соответствующие креплениям.
2. **Подготовка инвентаря:**
 - Подберите лыжи по росту: палки — до уровня плеча, лыжи — на 15-20 см выше роста.
 - Проверьте крепления: они должны быть отрегулированы под вашу обувь и надежно фиксировать ногу.
 - Осмотрите лыжи и палки на наличие трещин, сколов.
 - Нанесите мазь скольжения/держания в соответствии с погодными условиями.
3. **Разминка:**
 - Проведите обязательную разминку (10-15 мин) для разогрева мышц и суставов.
 - Выполните упражнения на координацию, гибкость, имитацию лыжных ходов.

III. Требования во время занятий

1. На учебной трассе:

- Соблюдайте интервал: 3-4 м при движении, 10-15 м на спусках.
- Двигайтесь только по проложенной лыжне, не пересекайте трассу перед идущими.
- При спуске с горы примите низкую стойку, палки заведите назад.
- Спускайтесь только по очереди. После спуска сразу отойдите в сторону.

2. При падении:

- При падении на спуске постарайтесь сместиться в сторону от лыжни.
- Падайте на бок, расслабленно, отбросив палки в сторону.
- При падении назад — сгруппируйтесь, прижмите подбородок к груди.

3. Запрещается:

- Отправляться на трассу без разрешения учителя.
- Спускаться с горы, не проверив трассу.
- Спускаться спиной вперед, без палок, с палками, выставленными вперед.
- Сидеть или лежать на лыжне.
- Бросать инвентарь на снег — устанавливайте лыжи вертикально (острыми концами в снег).
- Пользоваться жевательной резинкой, слушать музыку в наушниках.

4. Взаимопомощь:

- При получении травмы немедленно сообщите учителю.
- Окажите посильную помощь товарищу при падении или травме.

IV. Требования в аварийных ситуациях

1. При поломке инвентаря:

- Немедленно прекратите движение, сообщите учителю.
- Не пытайтесь чинить лыжи/крепления самостоятельно без инструмента.

2. При травме:

- Остановитесь, дайте сигнал учителю голосом или рукой.
- Окажите себе первую помощь (остановите кровотечение, зафиксируйте конечность).
- Не двигайтесь при подозрении на перелом или травму позвоночника.

3. При ухудшении погоды (метель, резкий ветер, мороз):

- По команде учителя немедленно прекратите занятие.

- Организованно вернитесь в школу.
4. При обморожении:
- Немедленно сообщите учителю.
 - Не растирайте обмороженные участки снегом!
 - Прикройте место сухой тканью, зайдите в теплое помещение.

V. Требования по окончании занятий

1. Войдя в помещение, аккуратно очистите лыжи и палки от снега.
2. Снимите лыжи, уложите их в специально отведенное место (креплениями друг к другу).
3. Переоденьтесь в сухую одежду и обувь.
4. Сдайте инвентарь учителю или дежурному.
5. Тщательно вымойте лицо и руки с мылом.

VI. Ответственность

Учащийся, нарушивший требования инструкции, отстраняется от занятий. При грубых нарушениях (самовольный уход с трассы, спуск с неподготовленного склона) к учащемуся применяются меры дисциплинарного взыскания.