

Правила безопасности при проведении учебных занятий по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

Учебные занятия по лыжным гонкам проводятся под руководством педагогического работника на заранее подготовленной лыжне (лыжной трассе). Место проведения учебного занятия по лыжным гонкам, профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности обучающихся. Учебная площадка для начального обучения передвижению на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4° и размеры, позволяющиедвигающимся лыжникам соблюдать интервал не менее 10 м. Учебно- тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, приводящих к травматизму. Спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки) подбирается индивидуально, соответственно с антропометрическими данными обучающегося, способам передвижения на лыжах. Крепление лыж должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены учебные занятия по лыжным гонкам.

К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;
прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по лыжным гонкам;
при наличии специальной спортивной одежды, защищающей от холода и ветра (легкой и удобной), головного убора и перчаток;
согласно расписанию.

Обучающийся должен:

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;
иметь специальную спортивную одежду, соответствующую погодным условиям;
выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;
вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;
бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;
соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

Обучающемуся запрещается:

заниматься в школьной (повседневной) одежде;

выходить на учебное занятие по лыжным гонкам в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках, без головных уборов, без варежек или перчаток;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

II. Требования безопасности перед началом учебного занятия

Перед каждым учебным занятием, педагогический работник, проводящий учебное занятие, проверяет состояние спортивного инвентаря, готовность лыжни (лыжной трассы).

Обучающийся должен:

сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивный костюм (специальную одежду, соответствующую погодным условиям);

убрать из карманов спортивного костюма (специальной одежды) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, получить спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки);

проверить спортивный инвентарь перед выходом на лыжню (лыжную трассу);

переносить к месту проведения учебного занятия лыжи и лыжные палки строго в вертикальном положении;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

Обучающемуся запрещается:

выходить к месту проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

III. Требования безопасности во время учебного занятия

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при

неблагоприятных метеорологических условиях. При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен в учреждение образования только в сопровождении другого обучающегося.

Обучающийся должен:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при выполнении физических упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися;

в случае непреднамеренного падения на лыжне (лыжной трассе), уступить лыжню следующим за ним лыжникам;

уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности спортивного инвентаря или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

помнить, что при сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о первых признаках обморожения.

Обучающемуся запрещается:

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного инвентаря;

при спуске со склона выставлять вперед лыжные палки;

размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска прижимать лыжные палки к телу;

после спуска со склона резко останавливаться у подножия во избежание столкновений с другими лыжниками. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму;

пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники;

покидать место проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренные ситуации

Обучающийся должен:

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в месте проведения учебного занятия, немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организовано покинуть это место;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

V. Требования безопасности по окончании учебного занятия

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен проверить поименно по списку всех допущенных к учебному занятию. При отсутствии отдельных лиц должны быть приняты оперативные меры.

Обучающийся должен:

очистить спортивный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;

организованно покинуть место проведения учебного занятия;

убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организовано проследовать в раздевалку.