



Утверждаю

Директор

Л. М. Спиридонова

«01» сентября 2021 г.

Инструкция №4

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Лыжи должны быть подобраны (по росту занимающегося) и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки (в 1-3 классах катание на лыжах без палок).
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** иметь при себе варежки.
6. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить учителю.
7. Идём на место проведения занятий по лыжам и обратно в школу организовано парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды учителя и дорогу переходим строго вместе с учителем.
8. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
9. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.
10. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
11. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
12. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
13. Категорически запрещается использовать лыжные палки для «косаливания» во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
14. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
15. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведёт к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после её завершения надеть вновь.
16. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
17. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

18. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -13°C , тихий ветер. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, занятия на лыжах отменяются.