

# Техника безопасности на уроках лыжной подготовки

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5...2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20°C;

травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

После окончания занятий по лыжной подготовке принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).



Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.





Таблица подбора лыж и палок

| Рост<br>см | Классические |       |
|------------|--------------|-------|
|            | Лыжи         | Палки |
| 195        | 210          | 165   |
| 190        | 205          | 165   |
| 185        | 205          | 160   |
| 180        | 200-205      | 155   |
| 175        | 195-200      | 150   |
| 170        | 190-195      | 145   |
| 165        | 185-190      | 140   |
| 160        | 180-185      | 135   |
| 155        | 175-180      | 130   |
| 150        | 170-175      | 125   |
| 145        | 165-170      | 120   |
| 140        | 160-165      | 115   |
| 135        | 155-160      | 110   |
| 130        | 150-155      | 105   |
| 125        | 145-150      | 100   |
| 120        | 140-145      | 95    |
| 115        | 135-140      | 90    |
| 110        | 130-135      | 85    |
| 105        | 125-130      | 80    |
| 100        | 120-125      | 80    |

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки.





Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава.



При занятиях следует обязательно надеть  
теплое белье (термобельё), а на руки –  
варежки или тёплые лыжные перчатки.





Надевать обувь лучше на два носка  
(хлопчатобумажный и шерстяной) или  
специальные термоноски. Носки должны быть  
сухими.



Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений.



Запрещается заниматься без головного убора.  
Следует надеть спортивную шапочку,  
прикрывающую уши.



Переносить лыжи нужно в вертикальном положении.





**Обязательно выполнять правила поведения на лыжне. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдать интервал 3-4 м.**



При спуске с горы не выставлять палки вперёд.

После спуска не останавливаться у подножия склона, помня, что за тобой следуют другие лыжники. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.





Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).



Не наступать на пятки лыж при обгоне.



При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.





После катания необходимо счистить снег с лыж и связать их вместе, для этого используются специальные завязки.



# ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю).

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

# ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.



# Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой

| Классы      | Температура воздуха и скорость ветра,<br>при которых допускается проведение занятий<br>на открытом воздухе |                                     |                                       |   |
|-------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
|             | Без ветра  | При скорости<br>ветра<br>до 5 м/сек | При скорости<br>ветра<br>6 - 10 м/сек | При скорости<br>ветра<br>более 10 м/сек |
| 1-2 классы  | -12 °С   | -8 °С                               | -5 °С                                 | Занятия не<br>проводятся                |
| 3-5 классы  | -14 °С   | -12 °С                              | -8 °С                                 |   |
| 6-8 классы  | -16 °С   | -14 °С                              | -12 °С                                |   |
| 9-11 классы | -18 °С   | -16 °С                              | -14 °С                                |   |