

# 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 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, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 - 10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
1-2 классы	-12 °С	-8 °С	-5 °С	Занятия не 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	