

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ст. преподаватель
кафедры
физвоспитания
Екимова Алла
Владимировна



Общие требования к безопасности

К занятиям допускаются студенты:

- ▣ прошедшие медицинский осмотр;
- ▣ относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- ▣ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ▣ имеющие лыжную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.



Студент должен знать, что во время занятий по лыжной подготовке чаще всего травмы возникают при:

- ▣ не надежных креплениях лыж;
- ▣ падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- ▣ обморожении, во время проведения занятий при температуре воздуха ниже -20°C и при ветре более 1,5-2,0 м/с.



Студент обязан:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;
- соблюдать необходимые меры предосторожности, своевременно предотвращать замеченную опасность;
- немедленно извещать преподавателя о нарушениях требований охраны труда;
- в случае недомогания, ухудшения здоровья, при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, администратору спорткомплекса и при необходимости обратиться к спортивному врачу.



- Студент должен соблюдать правила личной гигиены.
- За несоблюдение мер безопасности студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.
- На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- Не разрешается приносить на занятия жевательную резинку.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.

1. Перед началом занятий студенты обязаны:

- ✓ надеть на себя лёгкую, тёплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее);
- ✓ для защиты от ветра желательно сверху надеть лёгкую куртку из плащевой ткани;
- ✓ убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;



- подобрать по размеру ноги лыжные ботинки и следить, чтобы они были сухими;
- во избежание потертостей обучающимся не следует надевать тесную или слишком свободную обувь;



- получить инвентарь (лыжи, палки), проверить его исправность и соответствие росту;
- опробовать исправность крепление лыж к ботинкам в помещении базы;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения и убыть на трассу для выполнения учебного задания.

2 . Во время занятий по лыжной подготовке студент должен:

- ✓ внимательно слушать объяснения преподавателя;
- ✓ передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному соблюдать определенную **дистанцию**: на ровных участках лыжни не менее 3-4м и при спуске со склона не менее 30 м;
- ✓ **при спусках** не выставлять лыжные палки вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезным травмами;



Студентам запрещено:

- ✓ переносить лыжи в горизонтальном положении;
- ✓ останавливаться у подножия горы: спустившись, лыжник не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму;
- ✓ махать лыжными палками и поднимать их острыми концами вверх.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- ✓ Наблюдать за собой и товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, щек, носа) немедленно растереть поверхность тела **рядом** с обмороженными



участками до покраснения (розовения), после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место.

- ✓ Почувствовав боль (потертости), ослабить лыжные крепления, расшнуровать ботинки и получив разрешение преподавателя, направиться на базу.



- ✓ при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться на лыжную базу.
- ✓ при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- ✓ с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь.



3. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

- ✓ организовано убыть на лыжную базу;
- ✓ снять лыжи и убрать спортивный инвентарь в места для его хранения предварительно отчистив их от снега;
- ✓ внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
- ✓ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм;
- ✓ принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



Для занятий, по лыжной подготовке, место проведения (трасса) должно соответствовать требованиям безопасности

- ✓ Заранее определить и приготовить место для занятий: проложить пробный круг или тренировочные круги, с лыжи убрать посторонние предметы (ветки, камни и т. д.)
- ✓ На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы.
- ✓ На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него.
- ✓ Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение. Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно.

Крутизну склона преподаватель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся.

- ▣ При выполнении студентами спусков, торможений, поворотов, подъемов преподаватель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху.
- ▣ Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.





ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СКЛОНАХ ГОР



АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ!



**БУДЬ ЛЮБЕЗЕН!
ПОМОГИ!**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ВЕЩИ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



ХОДИ ПО СКЛОНУ С КРАЮ!



**РЕШИЛ ПОЕХАТЬ?
ПОСМОТРИ НАВЕРХ!**



УПАЛ - ОТПОЛЗАЙ!



НЕ ГОНИ! УСПЕЕШЬ!



**НЕ СПУСКАЙСЯ ВБЛИЗИ
ДРУГИХ ЛЫЖНИКОВ!!**



**НЕ ТОРМОЗИ
НАД ЧЕЛОВЕКОМ!**



НИЖНИЙ ВСЕГДА ПРАВ!



НЕ ТУСУЙСЯ ПЕРЕД ТРАМПЛИНОМ



НАРУШИЛ? ОТВЕЧАЙ!



БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Спасибо за внимание ;)

