

# Техника безопасности на уроках физической культуры по теме: «Лыжная подготовка».

Инструкция для учащихся  
общеобразовательных школ

Подготовила учитель  
физической культуры

МОУ «СОШ№ 5» г.Ухта

Ступакова Наталья

Александровна



# **I. Общие требования:**

- **I.1.** К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по правилам поведения и технике безопасности, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- **I.2.** При проведении занятий по лыжной подготовке следует соблюдать правила поведения, установленные учебным заведением.

# При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения, при недостаточной двигательной активности и не правильно подобранной одежде ;
- травмы, при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы, либо нарушениях правил поведения.

**1.3.** При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.

При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

**1.4.** В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**1.5.** *Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.*

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- **2.1.** Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
- **2.2.** Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

# 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- **3.1.** Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- **3.2.** При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- **3.3.** После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

**3.4.** Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.

**3.5.** Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.



## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении внештатных ситуаций (поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, травмировании, плохом самочувствии, и т.д.) сообщить об этом учителю.
- 4.2. Категорически запрещается покидать место проведения урока без разрешения учителя!!!

**Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10**

**Таблица 1**

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах РФ на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		Без ветра	При скорости ветра до 5м/сек	При скорости ветра 6-10м/сек	При скорости ветра более 10м/сек
Северная часть РФ (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12лет	-10-11С	-6-7С	-3-4С	занятия не проводятся
	12-13лет	-12С	-8С	-5С	
	14-15лет	-15С	-12С	-8С	
	16-17лет	-16С	-15С	-10С	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12лет	-11-13С	-7-9С	-4-5С	занятия не проводятся
	12-13лет	-15С	-11С	-8С	
	14-15лет	-18С	-15С	-11С	
	16-17лет	-21С	-18С	-13С	