

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

ИНСТРУКЦИЯ № 50

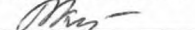
**для обучающихся по соблюдению мер безопасности на
уроках/занятиях по лыжной подготовке**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа

СОГЛАСОВАНО

Председатель СТК

МАОУ СОШ № 19 МГО

 М.Э. Коробка

« 01 » 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ СОШ № 19 МГО

 Д.А. Шустов

« 01 » 03 2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 50

для обучающихся по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях по лыжной подготовке

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по лыжной подготовке:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 °С;
- падение на неподготовленной трассе во время спуска на лыжах.

1.2. На уроке/занятии по физической культуре соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по лыжной подготовке соблюдать правила поведения на спортивных площадках, стадионе и спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по лыжной подготовке порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть 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.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потёртостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.3. Выход на трассу для выполнения учебного задания осуществлять организованно по команде учителя.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3–4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока/занятия по физической культуре.
- 5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Специалист по ОТ

Сопегина

Е.В.Сопегина