

Бобринецька спеціальна школа КОР
(повне найменування підприємства із зазначенням підпорядкованості)

Інструкція № 25
з безпеки життєдіяльності
під час занять
з лижної підготовки та ковзанярства

Бобринецька спеціальна школа КОР

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
від 08.02.2021 року
№ 19-о.

ІНСТРУКЦІЯ № 25 З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА КОВЗАНЯРСТВА

1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ

1.1. До занять по лижній підготовці (ковзанярству) допускаються особи, що пройшли медичний огляд та інструктаж по безпеці життєдіяльності з реєстрацією у відповідному журналі.

1.2. Небезпечні чинники:

- обмороження при проведенні занять при вітрі більше 1,5...2,0 м/с і при температурі повітря нижче -200С;
- травми при ненадійному кріпленні лиж до взуття, чи несправності лиж та ковзанів;
- травми при падінні під час спуску з гори або на льоду.

1.3. При заняттях лижною підготовкою, ковзанярством повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги постраждалим.

1.4. Після закінчення занять по лижній підготовці, ковзанярству прийняти душ, або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

2.1. Надіти легкий, теплий одяг, такий, щоб не утруднював рухів, шерстяні шкарпетки і рукавички. При температурі повітря нижче -100С надіти валянки, шкіру змастити дитячим кремом, або жиром.

2.2. Перевірити справність спортивного інвентаря і підігнати кріплення лиж до взуття, ковзани мають бути відповідно нагострені та міцно кріпитись до ботинок.

2.3. Перевірити підготовленість лижні, катка для ковзання – поверхня повинна бути рівною без горбків та вибоїн.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

3.1. Дотримувати інтервал при русі на лижах на дистанції 3...4 м., при спусках з гори – не менше 30 м.

3.2. При спуску з гори не виставляти вперед лижні палиці.

3.3. Після спуску з гори не зупинятися біля підніжжя гори.

3.4. Стежити один за одним і негайно повідомляти вчителя (викладачеві) про перші ж ознаки обмороження.

3.5. Щоб уникнути натирання ніг не ходити на лижах в тісному, або дуже вільному взуттю.

3.6. При масовому катанні на ковзанці слід спрямовувати рух учасників проти часової стрілки, слідкувати за товаришами, щоб уникнути непередбачуваного зіткнення.

3.7. Намагатися постійно утримувати вертикальне положення тіла, контролювати координацію рухів, не падати.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

- 4.1. При поламці або псуванні лижного чи ковзанярського спорядження і неможливості полагодити його в дорозі чи на ковзанці, повідомити про це вчителю (викладачеві).
- 4.2. При перших ознаках обмороження, а також при поганому самопочутті чи травмах повідомити про це вчителю (викладачеві).
- 4.3. При отриманні учнем травми, учителю слід негайно надати першу допомогу постраждалому, повідомити про це адміністрації школи і батькам учня, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ.

- 5.1. Перевірити за списком наявність всіх здобувачів освіти.
- 5.2. Очистити інвентар від снігу та льоду, прибрати його у відведене місце для зберігання .
- 5.3. Ретельно вимити обличчя і руки з милом, або прийняти душ.

Інструкцію склав: _____

Погоджено: _____