



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60
e-mail: nafo_sportschool_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦСШ № 1

С.С. Еришова

« 01 » июня 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 07
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**
(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по лыжным гонкам должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- острые края лыжных палок;
- низкая температура воздуха;
- высокая скорость движения;
- возможные столкновения с людьми и преградами;

1.4. При занятиях должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости) по телефону 103, 112, сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.6. При обнаружении неисправности экипировки и спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила и порядок выполнения упражнений, а также правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий должна быть проверена готовность лыжной трассы, экипировки и спортивного инвентаря к занятиям. В случае несоответствия лыжной трассы санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. При проверке лыжной трассы обратить внимание на отсутствие на трассе поваленных и зависших деревьев, посторонних предметов и ям, могущих повлиять на безопасность лыжников. При проведении тренировки в темное время суток проверяется исправность искусственного освещения лыжной трассы.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам ИТБ-07.	Страница 1 из 5
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

2.3. При проверке спортивного инвентаря и экипировки обратить внимание на следующее:

- лыжи должны быть подобраны по росту и весу занимающегося и находиться в исправном состоянии (без трещин, сколов, поломки носка или пятки лыж, деформации скользящей поверхности, поломок лыжного крепления);
- палки должны быть подобраны по росту лыжника с учетом стиля передвижения;
- лыжные ботинки не должны быть слишком малы или велики во избежание образования потертостей или травмы голеностопного сустава;
- надевать лыжные ботинки лучше на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной или термоноски), носки должны быть сухие;
- одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не сковывающей движений;
- при занятиях следует обязательно надеть тёплое бельё (термобельё), а на руки – варежки или теплые лыжные перчатки;
- для защиты глаз (от острых концов лыжных палок, ветра, снега, яркого солнца) требуется ношение защитных очков;
- на голову надеть спортивную шапку, прикрывающую уши;
- для переноски лыж необходимо иметь фиксаторы-липучки для их скрепления.
- рекомендуется иметь поясной термос с теплым питьем для поддержания водного баланса в ходе занятий.

2.4. Выход на лыжную трассу разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.5. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, поставить задачи тренировки, напомнить о действиях в чрезвычайных ситуациях, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия по лыжной подготовке начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. Занимающимся не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все указания и команды тренера.

3.4. При движении по лыжне соблюдать дистанцию 3-4 метра, на спусках с гор – не менее 30 метров.

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия склона.

3.7. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

3.8. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок, обязательно при этом держа палки сзади.

3.9. Во время движения по трассе не наступать на пятки лыж впереди идущего лыжника.

3.10. При обгоне не толкаться, не задевать соперника палками.

3.11. При движении по трассе с реверсивным движением держаться правой стороны трассы.

3.12. Если во время тренировки возникают боли в конечностях (или онемение конечностей), побеления на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.13. При побелении или потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует сделать растирание. Сначала растереть (до порозовения) кожу участка, соседнего с

Рсвизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам ИТБ-07.	Страница 2 из 5
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

побелевшим, а затем сам пострадавший участок. Растирание проводить сухой рукой, не снегом.

3.14. В ходе занятий запрещается:

- двигаться не по трассе или менять направление движения по трассе, где это не предусмотрено;

- оставлять на трассе инвентарь, другие предметы и мусор;

- двигаться по трассе без искусственного освещения в темное время суток;

- использовать неисправный инвентарь;

- цепляться за специальную технику по прокладке трассы;

- снимать головной убор и защитные очки;

- совершать любые намеренные действия, которые могут привести к травме другого занимающегося;

- разговаривать по мобильному телефону во время движения по трассе;

- иметь с собой режущие и колющие предметы;

- есть снег;

- проводить игры, не входящие в программу тренировки и не под руководством тренера.

3.15. В ходе занятий должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике упражнений и приемов;

- использование неисправного инвентаря;

- проведение занятий при температуре воздуха ниже рекомендованной;

- проведение занятий при силе ветра, выше рекомендованной;

- проведение занятий при плохой видимости;

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.16. Тренер при освоении техники движения и упражнений должен объяснить занимающимся правила страховки и меры предупреждения возможных травм.

3.17. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

3.18. Выход занимающихся с лыжной трассы во время занятий возможен только с разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

4.2. Занимающимся при неисправности спортивного инвентаря и экипировки прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование и инвентарь из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.3. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организованно покинуть лыжную трассу.

5.2. Тренеру проверить наличие занимающихся по именованному списку.

5.3. Снять лыжи, скрепить их вместе, подготовиться к движению в раздевалку.

5.4. В раздевалке снять экипировку.

5.5. Умыться/принять душ, тщательно вытереться, высушить голову.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам ИТБ-07.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 3 из 5

- 5.6. Выпить теплый напиток.
- 5.7. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.8. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам ИТБ-07.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 4 из 5