


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель профкома

  
\_\_\_\_\_  
« 08 » 09 2014 г.

Н.А. Колесникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МАОУ «Лицей № 56»  
  
« 08 » 09 2014 г.

Н.В. Томченко

## Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий, спортивных соревнований и физкультурно-зрелищных мероприятий (лыжные гонки).

ИБ. 007-2014

Введен в действие  
приказом № 23  
от « 08 » 09 2014 г.

## I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по лыжному спорту (лыжные гонки) и предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение).

1.2. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха, указания руководителя занятий.

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

- переохлаждение и обморожения при проведении занятий;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
- выполнение упражнений на неисправном лыжном инвентаре;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях лыжного инвентаря.

1.5. Требования безопасности, предъявляемые к спортивному инвентарю, оборудованию и лыжным трассам:

1.5.1. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с росто-весовыми данными занимающегося и подогнан индивидуально.

1.5.2. Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо.

1.5.3. Поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенец и сколов, скользящая поверхность деревянных лыж должна быть просмолена и смазана мазью в соответствии с погодными условиями.

1.5.4. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности, и надежно закреплены.

1.5.5. Лыжные трассы должны быть шириной не менее 3-4 метров.

1.5.6. На лыжных трассах не должно быть камней, корней и остатков деревьев и других подобных препятствий.

1.5.7. Спуски на трассах должны быть безопасными при любых погодных условиях.

1.5.8. Изменение направления движения должно соответствовать до спусков.

1.5.9. Лыжная трасса не должна содержать обледенелых поворотов, острых углов и узких проходов.

1.5.10. Спуски должны быть шириной не менее 6 метров.

1.5.11. Лыжня должна быть проложена таким образом, чтобы можно было скользить, не тормозя креплениями. Два лыжных следа должны располагаться на расстоянии 17-25 см друг от друга. Глубина следа должна быть 2-5 см даже при жестком или замерзшем снеге.

1.6. При обнаружении неисправности лыжного инвентаря и снаряжения обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

1.7. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий, который обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.9. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

## II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий учащиеся обязаны:

2.1.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.1.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (см. п.1.5. настоящей инструкции).

## III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны выполнять следующие требования:

3.1.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы не менее 30 м.

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

3.1.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

3.1.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить руководителю занятий (тренеру-преподавателю) о первых же признаках обморожения.

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

3.1.6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.6.1. Пользоваться неисправными лыжным инвентарем и снаряжением.

3.1.6.2. Приступать к занятиям без теплой специальной одежды и обуви.

3.1.6.3. Выполнять тренировочные занятия на лыжной трассе, не подготовленной надлежащим образом, а также имеющей опасные участки (узкие места, посторонние предметы и т.п.).

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом руководителю занятий (тренеру-преподавателю) и с его разрешения двигаться к месту старта.

4.1.2. При первых же признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом руководителю занятий (тренеру-преподавателю)

4.1.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

5.1.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.1.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.1.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Внешние признаки утомления при физических напряжениях.

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в мин.), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкое покачивание, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой обучающимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения лица)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать охлаждения; лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание; избегать охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания).
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
Грипп	2-3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натужением. ЭКГ - контроль
Острый нефрит	2-3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев (в зависимости)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией

	от течения и формы заболевания)	печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перлом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключить упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики.

## Оглавление:

I. Общие требования безопасности.....	2
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	3
III. Требования безопасности во время занятий.....	3
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	4
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	4
Приложение 1.....	5
Приложение 2.....	6