

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №1  
им. Героя Советского Союза В.П.Чкалова  
С.В.Гридасова

01. 2017г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий «Лыжной подготовкой».

1. К занятиям допускаются учащиеся с 1-11 класс, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий соблюдать правила по безопасности:
  - занятия на лыжах проводить (согласно Рекомендациям СанПин 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в климатических зонах Российской Федерации, в частности – на Дальнем Востоке в зимний период года)
    - при температурном режиме – для 1-4классов -16 °С
    - для 5-7классов -18 °С
    - для 8-11классов - 20 °С,
  - при скорости ветра до 5м/с.
  - одежда должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений, обязательное наличие варежек или перчаток.
  - перед каждым занятием подготовленность лыжни проверяется учителем.
  - крепления лыж к обуви должны быть удобными для пользования, прочными, надёжными.
  - лыжи и лыжные палки (острыми концами вниз) переносить в руках вертикально.
  - выход учащихся на лыжню выполняется строго с учителем.
  - учитель контролирует поведение и движение учащихся по лыжне, определяет правильный интервал, обучает лыжным ходам.
  - спуски с горы осуществлять под контролем учителя, контролировать интервал и технику выполнения.
3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка.
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.
5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.