

# Правила посещения отделения лыжные гонки

1. Занятия в отделении лыжные гонки проводятся по расписанию. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходиться на занятия без опозданий. При опоздании на тренировку более, чем на 10 минут тренер-преподаватель может не пустить ребенка на занятие.
2. Для тренировок необходимо правильно одеваться, в зависимости от погоды. Обязательны шапочка, перчатки и шерстяные носки.
3. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.
4. Не рекомендуется посещать занятия во время болезни.

## **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- запрещается использование мобильных телефонов на занятии;
- проходить в раздевалки, залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- курить, употреблять спиртные напитки;
- приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жвачки и другие пачкающие предметы;
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

## *Рекомендации по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам*

### *1. Общие требования безопасности.*

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, перечисленные ниже.
- 1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру).
- 1.4. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## ***2. Требования безопасности перед началом занятий.***

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

## ***3. Требования безопасности во время занятий.***

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

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

#### ***5. Требования безопасности по окончании занятий.***

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Принять тщательно вымыть лицо и руки с мылом.