

# Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБУ  
СПШОР по лыжным видам спорта  
В.В. Столяров  
2018 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 30

### ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

#### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Печатная инструкция для спортсменов при проведении занятий по лыжным видам спорта должна быть вывешена на стенде в доступном месте.
2. Требования инструкции являются обязательными для спортсменов, невыполнение этих требований должно рассматриваться как нарушение дисциплины.
3. К занятиям по лыжным видам спорта допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие инструктаж по технике безопасности от тренера.
4. Спортсмены должны знать и уметь оказывать первую необходимую помощь пострадавшему при характерных травмах и повреждениях.

#### ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

1. Ознакомиться с мероприятиями по правилам безопасности при выполнении разучиваемых упражнений на данном занятии.
2. Перед выходом на тренировку необходимо проверить исправность инвентаря, надежность крепления лыж к ботинкам и надежность темляков у ручек лыжных палок.
3. Занятие проводить в перчатках или рукавицах, на голове иметь шапочку, при сильном ветре и морозе ниже 10С открытые части тела смазывать жирным кремом.
4. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стесняющей движения.

5. Обувь подбирать по размеру ноги. Следить за тем, чтобы она была чистая и сухая. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНИТИЙ

1. Во время тренировок следите за собой и товарищами, чтобы не получить обморожения.
2. Если во время тренировок (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите об этом тренера.
3. Соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, а при спусках не менее 30 метров.
4. При спусках не выставляйте палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы во избежание столкновений.
5. Запрещается прыгать с лыжных трамплинов без специальной подготовки и на гоночных лыжах.
6. Запрещается выходить и кататься на лыжах по неокрепшему льду водоемов и озер.

#### ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При потертостях, почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, возвращайтесь на базу.
2. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредите преподавателя и, после его разрешения, двигайтесь к лыжной базе.
3. При появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела, ушей, носа, щек), немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
4. При ухудшении самочувствия, несчастном случае или травме, полученной на занятии, необходимо немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

#### ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. По окончании занятия проверьте целостность лыжного инвентаря. При необходимости вытрите или просушите его и уберите в специально отведенное место для хранения.
2. Проведите процедуры личной гигиены (примите душ или тщательно вымойте лицо и руки с мылом).