

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ «Средняя школа №46»
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «Средняя школа №46»
А.В.Кормакова
Приказ № от 29.08.2024

Инструкция по технике безопасности при проведении уроков физической культуры на лыжах

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.
- 1.4. Учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.
- 1.5. Учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.
- 1.6. Учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.
- 1.7. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.8. В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.9. Учащимся запрещается:
- бегать без разрешения учителя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
 - трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.
- 1.10. Учащиеся обязаны:
- переодеваться в лыжный костюм в раздевалке спортзала до начала урока;
 - в течение первых 5 минут урока, оставив сменную обувь в гардеробе, взять лыжи и приготовиться к уроку;
 - пройти инструктаж по охране труда перед уроками лыжной подготовки;
 - выполнять требования охраны труда и правил для учащихся при проведении уроков лыжной подготовки;
 - иметь спортивную форму для занятий на лыжах.
- 1.11. Учителю запрещается:
- оставлять без присмотра учащихся;
 - допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам; (приглашаются родители для решения данного вопроса)
 - использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам;
- подготовить лыжную базу для обеспечения всех учащихся инвентарем на уроках физической культуры;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по лыжной подготовке для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и классном журнале;
- обеспечить исправность лыж и лыжных палок;
- проводить занятия по лыжной подготовке только по согласованию с врачом школы в соответствии с температурой воздуха;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

- проверить крепление лыж к обуви;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время лыжных занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением урока лыжной подготовки;
- соблюдать временные рамки урока лыжной подготовки (продолжительность самого занятия на лыжах не должна быть менее 30 минут);
- завершать урок за 5 минут до звонка, организованно вести учащихся в гардероб для смены одежды.

1.12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Учащиеся должны 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 подогнаны по размеру ноги.
- 2.3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту лыжника.
- 2.4. Учитель должен проверить исправность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.

3. ПРАВИЛА ПЕРЕНОСКИ ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ

- 3.1 переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- 3.2 лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими в строю;
- 3.3 лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. Учащиеся обязаны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30м.
- 4.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 4.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 4.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- 4.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 5.1. При поломке или порчи лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.
- 5.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.
- 5.3. при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.
- 5.4. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать

первую помощь, при необходимости отправить его к врачу школы в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 6.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 6.2. Учащиеся обязаны убрать в отведенное для хранения место весь инвентарь.
- 6.3. Тщательно вымыть руки с мылом

7. ПРАВИЛА ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

- 7.1. Освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом;
- 7.2. Одежда освобожденных учеников должна быть теплой и не продуваемой, в соответствии с температурным режимом;
- 7.3. Освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя;
- 7.4. Освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;
- 7.5. Освобожденные ученики возвращаются в школу вместе со всем классом по команде учителя
- 7.6. Если ученик имеет освобождение после вирусных, простудных заболеваний, то он может остаться в здании школы под присмотром педагога (исправление отметок, подготовка реферата, тд) или по заявлению родителей (законных представителей) находиться дома (если это первый, последний уроки по расписанию в этот день)

Температурный режим:

При занятиях на улице руководствуются нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 /Приложение 7

Республика Карелия				
Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра 6-10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
До 12 лет	- 10-11 °С	-6-7 °С	-3-4 °С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
14-15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
16-17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

Директору
МОУ «Средняя школа № 46»
Кормаковой А.В.

от _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу Вас разрешить не присутствовать на уроке физической культуры (на лыжах) моему сыну (дочери) _____, ученику (ученице) _____ класса по причине освобождения после перенесенного заболевания, в период с «_____» _____ по «_____» _____ 20__ г.

Ответственность за жизнь и здоровье ребенка в период его отсутствия в школе (во время урока физической культуры) беру на себя. Обязуемся отработать пропущенный материал (реферат, презентация, зачет).

Дата

Подпись

Директору
МОУ «Средняя школа № 46»
Кормаковой А.В.

от _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу Вас разрешить не присутствовать на уроке физической культуры (на лыжах) моему сыну (дочери) _____, ученику (ученице) _____ класса по причине освобождения после перенесенного заболевания, в период с «_____» _____ по «_____» _____ 20__ г.

Ответственность за жизнь и здоровье ребенка в период его отсутствия в школе (во время урока физической культуры) беру на себя. Обязуемся отработать пропущенный материал (реферат, презентация, зачет).

Дата

Подпись

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402880

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026