

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Вымнянская базовая  
школа Витебского района имени  
Героя Советского Союза А.Е.Угловского»

Т.А.Титова

01.09.2022

## ***Правила безопасности при проведении учебных занятий по лыжным гонкам***

### ***I. Общие требования безопасности***

Учебные занятия по лыжным гонкам проводятся под руководством педагогического работника на заранее подготовленной лыжне (лыжной трассе). Место проведения учебного занятия по лыжным гонкам, профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности обучающихся. Учебная площадка для начального обучения передвижению на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4° и размеры, позволяющиедвигающимся лыжникам соблюдать интервал не менее 10 м. Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, приводящих к травматизму. Спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки) подбирается индивидуально, соответственно с антропометрическими данными обучающегося, способам передвижения на лыжах. Крепление лыж должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены учебные занятия по лыжным гонкам.

#### ***К занятиям допускаются обучающиеся:***

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;  
прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по лыжным гонкам;  
при наличии специальной спортивной одежды, защищающей от холода и ветра (легкой и удобной), головного убора и перчаток;  
согласно расписанию.

#### ***Обучающийся должен:***

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;  
иметь специальную спортивную одежду, соответствующую погодным условиям;  
выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;  
вести себя корректно по отношению к педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, и к другим обучающимся;  
бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

#### ***Обучающемуся запрещается:***

заниматься в школьной (повседневной) одежде;  
выходить на учебное занятие по лыжным гонкам в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках, без головных уборов, без варежек или перчаток;  
жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу; пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

## ***II. Требования безопасности перед началом учебного занятия***

Перед каждым учебным занятием, педагогический работник, проводящий учебное занятие, проверяет состояние спортивного инвентаря, готовность лыжни (лыжной трассы).

### ***Обучающийся должен:***

сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивный костюм (специальную одежду, соответствующую погодным условиям);

убрать из карманов спортивного костюма (специальной одежды) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, получить спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки);

проверить спортивный инвентарь перед выходом на лыжню (лыжную трассу);

переносить к месту проведения учебного занятия лыжи и лыжные палки строго в вертикальном положении;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

### ***Обучающемуся запрещается:***

выходить к месту проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

## ***III. Требования безопасности во время учебного занятия***

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при неблагоприятных метеорологических условиях. При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен в учреждение образования только в сопровождении другого обучающегося.

### ***Обучающийся должен:***

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при выполнении физических упражнений соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновений с другими обучающимися;

в случае непреднамеренного падения на лыжне (лыжной трассе), уступить лыжню следующим за ним лыжникам;

уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник;

прекратить занятие физическими упражнениями при возникновении неисправности спортивного инвентаря или его поломке, сообщив об этом педагогическому работнику, проводящему учебное занятие;

помнить, что при сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о первых признаках обморожения.

### ***Обучающемуся запрещается:***

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего занятие (мероприятие);

толкаться, ставить подножки в строю и движении;  
мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного инвентаря;

при спуске со склона выставлять вперед лыжные палки;

размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска прижимать лыжные палки к телу;

после спуска со склона резко останавливаться у подножия во избежание столкновений с другими лыжниками. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму;

пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники;

покидать место проведения учебного занятия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

#### ***IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренные ситуациях***

##### ***Обучающийся должен:***

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в месте проведения учебного занятия, немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть это место;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

##### ***V. Требования безопасности по окончании учебного занятия***

Педагогический работник, проводящий учебное занятие должен проверить поименно по списку всех допущенных к учебному занятию. При отсутствии отдельных лиц должны быть приняты оперативные меры.

##### ***Обучающийся должен:***

очистить спортивный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;

организованно покинуть место проведения учебного занятия; убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно проследовать в раздевалку.