

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Экономический лицей  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профкома  
ФГБОУ ВО

«РЭУ им. Г.В. Плеханова»

 Ю.И. Смирнов

«25» 108 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

 Проректора

по учебно-методической работе  
ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В. Плеханова»

 А.И. Болвачев

«25» 08 2016 г.

Инструкция *№ 147*  
по охране труда и технике безопасности  
на занятиях по лыжной подготовке  
для обучающихся Экономического лица  
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Москва -2016

## 1. Общие требования безопасности.

- **Лыжи** должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии.
- **Крепление** должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на них. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.
- **Палки**, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.
- **Лыжные ботинки** должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.
- **Одежда** должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.

### **К занятиям допускаются учащиеся:**

- Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам.
- Прошедшие инструктаж по мерам безопасности.
- Умеющие стоять и передвигаться на лыжах, желательно владеющие классическим и коньковым ходом.

### **Обучающийся должен:**

- Бережно относиться к спортивному инвентарю;
- Знать и выполнять данную инструкцию.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Переодеться в удобную, соответствующую погодным и климатическим условиям одежду.
- Обувь удобная, разношенная (на один-два размера больше для надевания теплых носок).
- Убрать из карманов колющие и посторонние предметы.
- Под руководством учителя подготовить инвентарь.
- Прослушать короткий инструктаж о мерах предосторожности при движениях на лыжах.
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

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

#### **Обучающийся должен:**

- По команде учителя «Лыжи на снег», учащиеся надевают лыжи и становятся в строй;
- Начинать и заканчивать передвижения только по команде учителя;
- Следует строго выполнять правила поведения на лыжне.
- При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.
- Внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.
- Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники.
- Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники.
- Не покидать место занятий без команды учителя.



#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:**

##### **Обучающийся должен:**

- Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк, рук. Обязательно надо поставить учителя в известность, как только почувствовали не комфортные ощущения на открытых участках кожи.
- Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.
- Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия, а так же при поломке или неисправности спортивного инвентаря, необходимо прекратить занятия и поставить учителя в известность. Занятия продолжать только после исправности или замены.
- С помощью учителя оказать первую медицинскую помощь и организовать сопровождение учащегося в медпункт учебного учреждения.

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

##### **Обучающийся должен:**

- Под руководством учителя организованно покинуть место занятий и перенести инвентарь в место хранения;
- По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега;
- Переодеться в сухие вещи и обувь;
- Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

- Вымыть руки с мылом или принять душ.

Директор лицея \_\_\_\_\_



Т.Н. Рамазанова

Согласовано:

Начальник управления

«Приемная комиссия» \_\_\_\_\_



А.Д. Батуева

Начальник отдела

Охраны труда \_\_\_\_\_



С.С. Хмелидзе