Инструкция по технике безопасности
на занятиях лыжной подготовки

Общие требования безопасности

1.К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по технике безопасности.

2.Опасность возникновения травм:

-при не надежном креплении на лыжах

-при падении во время спуска с горы

-обморожение

Требования безопасности перед началом занятий

1.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки и перчатки. Для защиты от ветра сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2.Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

Требования безопасности во время занятий

1. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

2. После спуска не останавливаться у подножия.

3.Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1.При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2.При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить учителю.