

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
Протокол № 5  
от 09 января 2018 г.



ТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «СШ г. Кировска»  
Н.В. Румянцева  
2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-02**  
**по технике безопасности для спортсменов**  
**при проведении тренировочных занятий**  
**по лыжным гонкам**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К тренировочным занятиям по лыжным гонкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию в специально отведенных местах. При проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1.4. Обувь и одежда должны соответствовать установленным требованиям. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперед. Следует надеть белье из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

1.5. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой вверх руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжи должны содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей поверхности.

1.6. Лыжные палки должны быть правильно подобранными и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее). Лыжные палки должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

1.7. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок. Лучше использовать жесткие крепления (они более надежные).

1.8. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потертостям либо к травме голеностопного сустава). Нельзя шнуровать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзнут.

1.9. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами,

которые несут на плече или под мышкой. При передвижении на лыжах, впереди должен идти тренер. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.

1.10. Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замершими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках – не менее 5 м.

1.11. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать лыжню.

1.12. При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».

1.13. Опоздав, на тренировочное занятие, нужно доложить тренеру о своем приходе, чтобы он знал точное количество спортсменов. Нельзя уходить с тренировочного занятия без разрешения тренера. Если во время тренировочного занятия (соревнований) по каким либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить тренера, судейскую коллегию (лично, через товарища или контролера).

1.14. При проведении тренировочных занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.15. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.

1.16. В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.17. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. 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 подобраны по размеру ноги.

2.3. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

2.4. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Следует строго соблюдать правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, при спусках этот интервал должен быть - не менее 30 м.

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

3.3. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники.

3.4. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше ее снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. В случае поломки или порче лыжного инвентаря сообщить об этом тренеру. Если невозможно произвести починку на дистанции, то получив разрешение тренера, надо выходить к спортивной школе (лыжной базе).

4.2. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения ушей, носа, щек. 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.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Проверить по списку наличие всех спортсменов.

5.2. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а зайдя в помещение убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. После тренировочных занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или обогревателе. В этом случае обувь может покособиться и стать жесткой.

5.4. Сразу после тренировочных занятий нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки (можно простудить горло).

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_ (Точиленко Д.Е.)