**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 148**

**для учнів з безпеки під час занять лижною підготовкою (ковзанами)**

**І. Загальні положення**

1.1. Одяг для занять на лижах (ковзанах) повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

1.2. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросто-масових даних учнів і підганяти індивідуально.

1.3. Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодніх умов.

1.4. Уроки потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі, при температурі не нижчій за – 20°С.

1.5. Якщо великий мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти вчителя про перші ознаки обмороження.

1.6. Місце проведення занять з лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки учнів.

1.7. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше як 15 градусів.

1.8. Розмір майданчика вибирати з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше ніж 10 м.

1.9. Навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним пеньків дерев, каміння, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

1.10. Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15 см. Ухил повинен бути не більше як 1 градус. Товщина льоду на природній водоймі, обладнаній для навчання катання на ковзанах, повинна бути не менша за 25 см.

1.11. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїв. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огороджують. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше як 8 м. кв. площі.

1.12. При проведенні занять мати з собою похідну аптечку першої допомоги.

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Одержавши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні навчального закладу. Перед заняттям з лижної підготовки або ковзанярського спорту при морозі, нижчому – 10°С або сильному вітрі одягніть нижній одяг.

2.2. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб воно було сухим. Одягайте сухі шкарпетки, пальці ніг (під час сильних морозів) обгортайте газетним папером.

2.3. Систематично точіть ковзани і стежте за міцністю кріплення їх до черевиків. Не катайтесь без рукавиць.

2.4. Перед кожним уроком учитель перевіряє стан лижні або траси.

2.5. Кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні.

2.6. Перед виходом з навчального закладу до місця занять вчитель повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення - рух у строю з лижами і т.д. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які очолюють і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччі дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони повинні бути супроводжуючі.

**ІІІ. Вимоги безпеки під час проведення занять**

3.1. Стежте за товаришами і в разі появи ознак обмороження (побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин тіла, вух, носа, щік) негайно розтирайте поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтирайте безпосередньо обморожене місце.

3.2. Щоб уникнути потертостей, не ходіть на лижах, не катайтеся на ковзанах у тісному або вільному взутті. Відчувши біль, послабте лижні кріплення, розшнуруйте черевики і, отримавши дозвіл учителя, спокійно йдіть до навчального закладу. Якщо під час занять ви з якихось причин зійшли з дистанції, обов’язково попередьте вчителя (особисто або через товариша). Якщо учень втомився або погіршилось у нього самопочуття, його треба відправити до навчального закладу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

3.3. Спускатися з гір треба тільки з дозволу, відповідно черги та за сигналом вчителя. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержуватись таких інтервалів часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного

3.4. Заходити на каток, розміщений на природній водоймі, можна тільки по прокладених стежках. Забороняється збиратися на льоду великими групами. Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

3.5. Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар’єри, поручні, жердини.

3.6. Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

3.7. Слухайте уважно пояснення вчителя, витримуйте інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м, під час спусків не менше як на 30 м. Під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля підніжжя гори, пам’ятайте, що за вами їде товариш.

3.8. Стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах.

3.9. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, катайтеся тільки проти руху стрілки годинника, не перебувайте на льоду без ковзанів.

3.10. Під час сильного морозу відкриті частини обличчя змащуйте жиром.

3.11. Не заходьте на лід природних водойм далеко від берега.

***Забороняється:***

*-* підходити до ополонок, кататися біля них на ковзанах;

- ходити одиночно по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;

- з’їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід.

**IV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Очистити лижі (ковзани) від снігу, льоду і здати вчителю.

4.2. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

**V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. Якщо учень втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження – відправити до навчального закладу в супроводі дорослого чи старшого товариша.

5.2. При отриманні травми, надати учневі першу медичну допомогу.

5.3. У випадку одержання важкої травми, викликати швидку медичну допомогу за номером **103.**

5.4. У випадку, коли тріснув лід, і учень попав у воду, ***потрібно:***

*-* зосередитись і кликати на допомогу;

- спробувати спертись грудьми на лід і просуватись до берега, поки не досягнуто безпечного місця.

5.5. Надання допомоги здійснювати за допомогою підручних засобів (лиж, лижних палиць, ременів, шарфів, дощок, мотузок).

5.6. До місця пролому не підходити, а наближатися до нього лежачи, повзком, щоб уникнути ризику провалитися під кригу.

5.7. Підручні засоби штовхайте поперед себе і подавайте потерпілому за три-п’ять метрів від провалу. Потім тягніть потерпілого на берег чи на міцну кригу.

5.8. Доставте потерпілого у приміщення (навчальний заклад), переодягніть, зігрійте, дайте гарячого чаю, викличте швидку медичну допомогу.

**Розроблено:**

Вчитель фізичного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

виховання (підпис) (прізвище, ініціали)

**Погоджено:**

Фахівець з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бак В.О.

 (підпис) (прізвище, ініціали)