

«ПРИНЯТА»  
Советом  
МБУ ДО «СШ «Арктика»  
Протокол № 2, от 13.04.2023г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО «СШ «АРКТИКА»**  
**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**1. Общие требования по охране жизни и здоровья обучающихся**

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте (при занятиях на улице);
- травмы при скатывании со склонов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок.

**2. Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий**

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.

2.2. При входе в Учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь.

2.3. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять).

2.4. Присесть на скамейку и дождаться тренера-преподавателя.

2.5. Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером-преподавателем. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения.

2.6. Пройти с тренером-преподавателем (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

**3. Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке**

3.1. Занять свободный шкафчик.

3.2. Переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года, лыжный костюм при занятиях зимой на улице) и обувь (кроссовки, кеды, лыжные ботинки). Проверить исправность лыжного

инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3.3. Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру-преподавателю на хранение).

3.4. При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

3.5. Вместе с тренером-преподавателем пройти в спортивный зал (на улицу).

#### **4. Требования по охране жизни и здоровья во время занятий в зале**

4.1. Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.3. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей беговой дорожке.

4.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть нет ли людей в секторе метания.

4.5. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя.

4.6. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

4.7. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

4.8. Бегать в зале против часовой стрелки.

4.9. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.

4.10. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

4.11. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях.

4.12. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.

4.13. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий в тренажерном зале.**

5.1. Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера-преподавателя.

5.2. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

5.3. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

5.4. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

5.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

5.6. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.

5.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

#### **6. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий на улице**

6.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30м.

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

6.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

- 6.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.
- 6.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- 6.6. Не обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;
- 6.7. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;
- 6.8. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- 6.9. При получении травмы необходимо немедленно сообщить тренеру-преподавателю о случившемся.

## **7. Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в лыжных гонках**

**Челночный бег** – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

**Бег по залу** – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера-преподавателя о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем; не обгонять; не разговаривать.

**Маховые движения руками** – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

**Упражнения на гибкость** – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

**Упражнения на гибкость в парах** – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

**Выкруты рук** – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

**Наклон вперед стоя на возвышении** – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

**Подтягивания** – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки.

**Отжимания от пола** – соблюдать технику выполнения упражнения.

**Прыжок в длину с места** – соблюдать технику выполнения прыжка.

**Прыжок в длину с разбега** - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

**Прыжок вверх** – приземляться на носочки.

**Прыжки со скакалкой** – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

**Прыжок через козла** – строго выполнять все указания тренера-преподавателя.

**Упражнения на брусках** – выполнять с подстраховкой.

**Упражнения на кольцах** – кисти рук смазать магниезией, спрыгивать аккуратно.

**Упражнения на гимнастической стенке** – выполнять аккуратно, без резких движений.

**Приседания** – выполнять с прямой спиной.

**Строевые и порядковые упражнения** – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем.

**Лыжный спорт** – одеться соответственно погодным условиям; не махать лыжными палками; обгонять со словами «Лыжню!».

**Упражнения на канате** – выполнять строго по одному; движение начинать по команде тренера; соблюдать технику выполнения упражнения; вниз быстро не съезжать; не отпускать канат пока ноги не коснулись пола.

**Метательные упражнения** – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

**Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски)** – вес отягощения выбирать только с тренером-преподавателем, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

**Упражнения с набивными мячами** – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

**Упражнения на специализированных тренажерах – хюттелях** – нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, резко не отпускать лопаточки.

**Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.)** – включать тренажер с разрешения тренера-преподавателя, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами** – выполнять на расстоянии, указанном тренером-преподавателем, резко резину не отпускать.

**Подвижные игры** – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения.

**Эстафеты** – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

**Спортивные игры** – соблюдать правила соответствующих игр.

**Акробатические упражнения** – выполнять со страховкой.

**Одежда и обувь** - одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

**Лыжи, крепления и палки** - длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее). Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными парафинами в зависимости от температуры воздуха (под колодкой необходимо смазывать мазью, чтобы не было отдачи).

**Правила переноски лыжного инвентаря:**

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз), не размахивая ими;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны.

## **8. Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий**

8.1. Выйдя из зала (с улицы) пройти в раздевалку.

- 8.2. Сполоснуться в душе.
- 8.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.
- 8.4. Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю).
- 8.5. Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.
- 8.6. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание Учреждения.

## **9. Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)**

- 9.1. После плавания в бассейне перед посещением сауны вытереться насухо.
- 9.2. В помещение сауны заходить только с тренером-преподавателем.
- 9.3. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера-преподавателя.
- 9.4. В горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.
- 9.5. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.
- 9.6. Перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).
- 9.7. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.
- 9.8. Находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное тренером-преподавателем.
- 9.9. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру-преподавателю.
- 9.10. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером-преподавателем число раз.
- 9.11. По окончании восстановительных процедур отдохнуть в течении 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле Учреждения.
- 9.12. В течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание

## **10. Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований**

- 10.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.
- 10.2. Сделать хорошую, качественную разминку.
- 10.3. Если тренер-преподаватель задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к старту.
- 10.4. Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего обучающегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- 10.5. По окончании соревнований Учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера-преподавателя.

## **11. Требования по охране жизни и здоровья по дороге в Учреждение и из Учреждения**

- 11.1. До выхода из дома (в зимнее время) прослушать прогноз погоды для второй смены, и принять решение, о посещении занятий исходя из сообщений штаба гражданской обороны об отмене занятий.
- 11.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.
- 11.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.

11.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.

11.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.

11.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест.

11.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение (**не поворачиваться спиной к животному, не убежать!!!**).

11.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

## **12. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях**

12.1. При получении травмы или любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру-преподавателю и действовать по его указаниям.

12.2. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

### **В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ЗАПРЕЩЕНО:**

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- заниматься лыжными гонками, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса;
- при занятиях на трассе изменять направление движения (отклоняться от проложенной лыжни);
- бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации.

### **В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер-преподаватель попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов.

- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых;
- хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам Учреждения.

**В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:**

- вежливое отношение ко всем участникам учебно-тренировочного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию Учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности Учреждения.