

**Кадетская школа – интернат № 5  
«Преображенский кадетский корпус»**

Инструкция обсуждена и одобрена  
на заседании Управляющего  
совета ГКОУ КПИ №5

Протокол от 08.08. 2017 года



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Кадетской школы-интерната № 5

Абольша В.В.

« 8 августа 2017 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

о мерах безопасности обучающихся при проведении занятий по лыжам  
ИМБО – 014 – 2017

**1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются кадеты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам кадеты обязаны строго соблюдать правила поведения: построение, передвижения к месту занятий и обратно, организованного перехода через автодорогу.
- 1.3. Кадеты обязаны бережно относиться к лыжному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению.
- 1.4. За несоблюдение мер безопасности кадет может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.
- 1.5. Кадет, предоставивший медицинскую справку об освобождении от занятий по лыжной подготовке, обязан присутствовать на уроке в форме для улицы.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, спортивную обувь, шерстяные носки, перчатки или варежки. При морозе ниже 10°C или сильном ветре дополнительно одеть утепленное белье.
- 2.2. Получив лыжный инвентарь, проверить его исправность и подогнать крепления лыж к обуви в помещении базы. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

**3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдение интервала 3 - 4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- 3.2. При спуске с горы не высовывать вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежании столкновения с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и сообщить учителю при первых же признаках обморожения.

- 3.5. Слушать внимательно объяснения преподавателя.
- 3.6. Во время проведения зачетного забега по дистанции уступать лыжню более сильному участнику при обгоне.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного инвентаря и невозможности починки его в пути, сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.
- 4.2.1. С помощью учителя оказать травмированному первую помощь, вызвать «скорую помощь», при необходимости доставить его в больницу, поставить в известность администрацию учебного заведения;
- 4.3. Так как занятия проходят на территории парка «Лесной остров», возможны случаи появления лесных обитателей леса (лося и др.) Кадетам категорически запрещается подходить и пугать животных.
- 4.4. При появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, носа, щек.) немедленно растереть кожу рядом с обмороженным местом до покраснения.

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

- 5.1. Сдать лыжный инвентарь: поставить лыжи в стойки, убрать лыжные палки согласно с их размера, поставить лыжные ботинки в свою ячейку.
- 5.2. Переодеться в кадетскую форму.

Составил:  
Учитель физической культуры  
Согласовал:  
Специалист по ОТ



Ю.В.Канидов

Е.М.Беляков