

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора

від 08.02.2024 р. за № 24-ДТД

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 5-ФК
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ (КОВЗАНАМИ)**

1. 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 студентів 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 змашена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

1.4. Заняття потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі, при температурі не нижчій за - 20°C.

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 студентів.

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, 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 вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огорожують. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше як 8 м² площі.

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

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Одержавши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні школи. Перед заняттям з лижної підготовки або ковзанярського спорту при морозі (температура - 10°C) або сильному вітрі одягніть теплі труси. Якщо їх немає, закладіть у брюки складений трикутником папір; дівчаткам необхідно одягти бюстгалтери або закрити ділянку грудей папером; надягніть шерстяні шкарпетки; вуха закрийте шапкою чи навушниками, на руки обов'язково надіньте рукавиці.

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

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

1.3. Перед кожним уроком викладач перевіряє стан лижні або траси.

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

2. Вимоги безпеки під час проведення занять

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

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

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

2.4. 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.

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

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

2.7. Слухайте уважно пояснення викладача, 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.

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

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

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

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

Забороняється:

- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;
- ходити одному по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- з'їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід.

3. Вимоги безпеки після закінчення занять

3.1. Перевірити самопочуття студентів. Очистити лижі (ковзани) від снігу, льоду і здати вчителю. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

4.1. Якщо студент втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження — відправити до коледжу в супроводі дорослого чи старшого товариша.

4.2. При отриманні травми, надати учневі домедичну допомогу.

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

4.4. У випадку, коли лід тріснув і студент провалився у воду, **потрібно:**

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

4.5. Якщо хтось із студентів провалився під лід, неможна близько підбігати до ополонки, а наближатися до нього лежачи, повзком, щоб уникнути ризику провалитися під кригу. Надання допомоги здійснювати з певної відстані за допомогою підручних засобів (лиж, лижних палиць, ременів, шарфів, дощок, мотузок). Підручні засоби штовхайте поперед себе і подавайте потерпілому за три-п'ять метрів від провалу. Потім тягніть потерпілого на берег чи на міцну кригу. Доставте потерпілого у приміщення (коледж), переодягніть, зігрійте, дайте гарячого чаю, покажіть лікарю.

Інструкцію склав:



Сергій ТКАЧЕНКО

Погоджено:

провідний фахівець (інженер з ОП)



Ірина ЛІНОК