МАОУ СШ № 108

Подписано цифровой подписью: МАОУ СШ № 108
Дата: 2021.12.30 18:24:22 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 108
_____ Р.С.Серёгин
Приказ № 571 от 03.12.2020г.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТОИ НА ЛЫЖНЕ

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов. Связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшения координации движений.

Категорически запрещается курить и жевать жвачку во время проведения практических занятий.

На практических занятиях по лыжному спорту учащимся желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить в школу.

Требования к одежде школьников на занятиях по лыжному спорту:

– на занятия по лыжному спорту обучающийся обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.
– спортивная одежда обучающегося должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях по лыжному спорту.
– запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.
– запрещается выходить на занятия по лыжному спорту без головных уборов, варежек и перчаток.

Требования к лыжному инвентарю:

– к лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.
– запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу обучающегося, способу передвижения.
– обучающийся обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню.

Требования к поведению на лыжне:

– на занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.
– в случае непреднамеренного падения обучающегося на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
– обучающийся обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует идущий следом за ним лыжник.