

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЮ НА ЛЫЖНОМ ТУРИСТИЧЕСКОМ СЛЁТЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К лыжному туристическому слёту допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

обморожения при движении на лыжах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов

травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина

травмы, наносимые другим лыжникам при неосторожном обращении с лыжным снаряжением, либо при несоблюдении дистанции при движении.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10 градусов надеть утепленное бельё.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

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

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

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать сопровождающему взрослому о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом сопровождающему взрослому и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом сопровождающему взрослому.

4.3. При получении лыжником травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом сопровождающему взрослому и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЫЖНОМ СТАДИОНЕ

5.1. Передвигаться по лыжному стадиону в районе трасс и центральной эстафетной площадки разрешается исключительно на лыжах и только по трассам стадиона, не заходя в лес.

5.2. Запрещено движение против направления трассы. Движение по трассам ОДНОСТОРОННЕЕ: нельзя вернуться на лыжную базу, повернув назад. Разрешается выбрать длину пути: 1, 2, 3, 4, 5 километров в зависимости от трассы, которая будет указана в вашем маршрутном листе класса.

5.3. Движение без лыж по трассам и по центральной эстафетной площадке допускается в случае полученной травмы или поломки лыжного снаряжения и только в зоне свободного стиля.

5.4. Хранение рюкзаков с пищей и запасной одеждой разрешается в специально оборудованных раздевалках.

5.5. Приём пищи разрешается на территории специально оборудованного кафе, располагающего кафетерием, где можно приобрести кондитерские изделия и напитки, а также принимать пищу, привезённую с собой.

5.6. Пользоваться санузлами аккуратно, бережно относиться к оборудованию и имуществу стадиона.

5.7. Запрещается заносить лыжное снаряжение в раздевалки и на территорию кафе. Лыжи во время отдыха располагать в специально отведённых стойках, либо прислонив к стене раздевалок и кафе.

5.8. В целях идентификации (распознавания) своего лыжного снаряжения рекомендуется его промаркировать или зачехлить.

5.9. Строго соблюдать указания организаторов слёта в маршрутных листах и в программе мероприятия.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

6.1. Отметиться перед сопровождающим взрослым о возвращении на лыжную базу.

6.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

6.3. По возвращению домой тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

ПОМНИТЕ:

Администрация стадиона предоставляет свою площадку для нашего лыжного туристического слёта **БЕЗВОЗМЕЗДНО** (бесплатно).

Давайте уважать труд принимающей стороны: не мусорить и не портить имущество базы.

И тогда мы станем хорошими друзьями и желанными гостями в следующий раз.