

УВЕДОМЛЕНИЕ О ТРЕБОВАНИЯХ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Учащиеся должны быть одеты в легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
2. Обучающиеся переодеваются в сменную обувь и школьную одежду в раздевалках спортивного зала
3. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
4. Переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх.
5. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.
6. Учащиеся обязаны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы – не менее 30м.
7. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
8. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
9. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
10. Когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.
11. Запрещается уходить с указанной лыжной трассы.
12. При поломке или порчи лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.
13. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю.
14. По окончании занятий осуществляется очистка инвентаря от снега, построение обучающихся, проверка присутствующих, наличие спортивного инвентаря у школьников, самочувствие обучающихся.
15. Возвращение в школу осуществляется за 5-10 мин. до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам или к отправке домой.
16. Соблюдать временные рамки урока лыжной подготовки (продолжительность самого занятия на лыжах не должна быть менее 30 минут).

17. По прибытии в школу лыжный инвентарь ставится в указанное для его хранения место, учителя физической культуры производят осмотр лыжных комплектов и делают в журнале выдачи спортивного инвентаря отметку о сдаче.
18. Материальную ответственность за испорченный обучающимися школьный инвентарь несут родители (законные представители).

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

| Возраст учащихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на лыжах | | | |
|------------------|---|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| | без ветра | при скорости ветра до 5м/сек | при скорости ветра 6-10 м/сек | при скорости ветра более 10 м/сек |
| до 12 лет | - 9°С | - 6°С | - 3°С | Занятия не проводятся |
| 12-13 лет | - 12°С | - 8°С | - 5°С | |
| 14-15 лет | - 15°С | - 12°С | - 8°С | |
| 16-17 лет | - 16° | - 15°С | - 10°С | |

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Я, _____,
родитель (законный представитель) обучающегося

Фамилия, имя, дата рождения, класс
ознакомлен с требованиями к занятиям по лыжной подготовке на уроках физкультуры.

(дата)

(подпись)