



«МОСГОРСПОРТ»
Москомспорта

В.М.Владимиров
2023 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

ПБ-03-2023

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам безопасности для занимающихся лыжной подготовкой. Прохождение инструктажа подтверждается собственноручной подписью занимающегося в журнале учета работы спортивной, физкультурно-оздоровительной группы.

1.2. Занимающийся, допущенный к занятиям лыжной подготовкой, должен соблюдать:

- требования настоящих правил;
- правила посещения объекта спорта;
- расписание занятий.

1.3. Занимающийся при посещении занятий по лыжной подготовке обязан иметь:

- спортивную одежду, соответствующую погодным температурным условиям¹.

1.4. Занимающемуся запрещается самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.6. Посетитель обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря, оборудования и других неполадках должен сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, приступить к занятиям только после устранения неисправностей и допуска инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта к возобновлению занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Занимающийся обязан:

- приходить за 15 минут до начала занятий;

¹ Занятия проводятся при определенных метеорологических условиях (температура воздуха не ниже -15°C для детей и не ниже -18 °C для взрослых).

- иметь необходимую спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям, надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки, лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Занимающиеся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях, отстраняются от занятий;

- снять кольца, серьги, браслеты, цепочки, часы;

- переодеться в раздевалке (при наличии), надеть на себя спортивную форму и обувь;

- убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;

- под руководством инструктора по спорту проверить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий, правильность подгонки спортивного инвентаря. При обнаружении дефектов обратиться к инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

2.2. Занимающемуся запрещается:

- вносить в спортивную зону (место проведения занятий) и использовать стеклянную, жестяную тару, жевательную резинку, любые колющие и режущие предметы, ядовитые и взрывоопасные вещества, принимать пищу в раздевалке (при наличии);

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;

- приступать к занятию без команды инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта;

- посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний (в том числе при наличии простудных заболеваний, открытых ран, травм);

- фотографировать и снимать видео в раздевалках (при их наличии).

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занимающийся должен знать и соблюдать настоящие правила и правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Занимающийся вправе самостоятельно запросить у инструктора по спорту проведение инструктажа по правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, правилам поведения на лыжной трассе.

3.2. Занимающийся обязан:

- строго выполнять указания инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, соблюдать дисциплину;

- соблюдать необходимый интервал: 3-4 метра во время движения на лыжах по дистанции, не менее 30 метров во время спуска с горы;

- контролировать физическое состояние и появление первых признаков обморожения;

- при плохом самочувствии, болях в суставах, мышцах конечностей, сильном покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновении кровотечения,

при появлении признаков обморожения прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

3.3. Занимающемуся запрещается:

- использовать неисправное оборудование и инвентарь;
- использовать оборудование и инвентарь не по его прямому назначению;
- выставлять вперед лыжные палки во время спуска с горы;
- уходить с указанной лыжной трассы;
- создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- самостоятельно фотографировать и снимать видео во время занятий;
- кричать, нецензурно выражаться и вызывающе вести себя.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающийся обязан:

- при срабатывании оповещения системы противопожарной безопасности в помещении объекта спорта (при включении звукового сигнала) немедленно покинуть помещение, в котором находится;

- во всех случаях обнаружения пожара или его признаков (дым, запах гари) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану (тел.: 101, 112) с указанием наименования объекта, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию, немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, по возможности принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии;

- во всех случаях повреждения технических средств или другой ситуации, угрожающей жизни и здоровью окружающих, по возможности немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта и покинуть опасную зону;

- при обнаружении малейших признаков отравления или раздражения кожи, слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Занимающийся обязан:

- организованно убрать используемый инвентарь и оборудование в места, предназначенные для его хранения;
- переодеться в чистую одежду в раздевалке (при наличии);
- покинуть спортивную зону в течение 15 минут.