



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по лыжам ИОТ – 18 – 2015

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся и воспитанников следующих опасных факторов:
 - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
 - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
 - потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медалечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть лёгкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни и трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

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

- 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 во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения..
- 3.5. Во избежание потертостей ног 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 учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю)
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся, воспитанников.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.