

Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. Основными опасными производственными факторами, действующими на учащихся, являются:
 - обморожения 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;
 - травмы при падении во время спуска с горы или прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При занятиях лыжной подготовкой должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации. При неисправности оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10 °С надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИИ.

- 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 сообщать учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

IV. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить учителю (преподавателю).
- 4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИИ.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения-разработчика _____ [^]h