

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжам

ИОТ – 046

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр 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 следующих опасных факторов:

- 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;

- потертости 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 медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и обморожениях.

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 установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, 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 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 обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий учащийся обязан:

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию;

3.2. Неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

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

3.4. Следить за появлением первых признаков обморожения как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия;

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.6. Выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

Учащимся запрещается:

3.7. Выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;

3.8. Уходить с указанной лыжной трассы;

3.9. При спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;

3.10. После спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;

3.11. Осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;

3.12. Ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;

3.13. Выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

3.14. Использовать лыжное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность 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, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учитель физкультуры

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:

Специалист по ОТ

_____ Хамзина О.А.