

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
Б.Ю.Косачева
29.08.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
А.И.Балышева
Приказ № 159 от 29.08.2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 034-2016

по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке

1. Общие требования охраны труда

1.1 К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся в возрасте с 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий по лыжной подготовке необходимо соблюдать расписание занятий, установленные правила, режим занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по лыжной подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря;
- травмы при падении во время спуска с горы, при столкновениях, при выполнении упражнений с нарушением техники безопасности;
- обморожения или переохлаждение 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.

1.4. Во время проведения занятий по лыжной подготовке необходимо,

- иметь медицинскую аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- соблюдать правила личной гигиены.

1.5. Работники, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.6. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Педагог должен:

- Проверить:
 - соответствие погодных условий требованиям техники безопасности;
 - подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, посторонних предметов, которые могут привести к травме;
 - наличие при себе полностью заряженных мобильных средств экстренной связи (при необходимости);
 - наличие и полную комплектацию медицинской аптечки;
 - наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех обучающихся;
 - проверит исправность лыжного инвентаря, правильность подгонки спортивного инвентаря;
- освободить от занятий тех обучающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях (не оставлять их без присмотра во время занятий).

2.2. Обучающиеся должны:

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки, лыжные ботинки, подобранные по размеру ноги;
- подогнать крепление лыж к обуви.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Педагог должен:

- в начале занятия довести до обучающихся технику безопасности выполнения физических упражнений, провести разминку;
- следить за соблюдением обучающимися техники безопасности;
- поддерживать надлежащий порядок на лыжной трассе;
- контролировать физическое состояние и появление первых признаков обморожения, как у каждого обучающегося, так и у себя;
- не оставлять обучающихся одних без присмотра.

3.2. Обучающийся должен:

- строго соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять упражнения только с разрешения педагога, соблюдать порядок выполнения упражнений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) избегать столкновений, толчков, ударов;
- не использовать лыжное оборудование и инвентарь не по его прямому назначению;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3–4 метра, при спусках с горы – не менее 30 метров;
- при падениях группироваться во избежание получения травм;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками;
- не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви,
- сообщать педагогу о первых признаках обморожения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- при плохом самочувствии или при несчастном случае прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

3.4. При неисправности инвентаря необходимо прекратить занятие, продолжать его только после устранения неисправности или замены. Не производить самостоятельно разборку и ремонт.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При получении обморожения, травмы необходимо оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения. При необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Педагог должен:

- провести проверку наличия всех обучающихся по списку;
- убрать лыжный инвентарь и оборудование в отведенное для хранения место;
- организованно провести всех обучающихся в раздевалку.

5.2. Обучающийся должен:

- снять лыжный инвентарь и убрать его;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть лицо и руки с мылом.