

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



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



ИНСТРУКЦИЯ № 038-2016 по охране труда при использовании велосипедов

1. Общие требования охраны труда

1.1. К использованию велосипедов допускаются обучающиеся, имеющие навыки управления велосипедом, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При использовании велосипедов необходимо соблюдать установленные правила, режим занятий и отдыха.

1.3. При использовании велосипедов возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновении с препятствиями, при падении с велосипеда, при несоблюдении правил езды на велосипеде;
- незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий - холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.

1.4. При использовании велосипедов необходимо:

- подготовить медицинскую аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- знать и соблюдать Правила дорожного движения, в том числе для велосипедистов;
- соблюдать правила личной гигиены.

1.5. Эксплуатация велосипедов разрешается только в период с 1 апреля по 31 октября, при температуре окружающего воздуха выше +5°C и отсутствии льда на дорожном покрытии.

1.6. Велосипед должен быть оборудован световыми приборами - световозвращающими катафотами (впереди, сзади, на колёсах) или велофонарями, они должны быть чистыми и правильно настроенными.

1.7. 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.

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

2. Требования охраны труда перед началом использования

2.1. Лицо, использующее велосипед, должно:

- знать правила и особенности использования велосипеда данной модели;
- осмотреть весь велосипед, проверить целостность рамы, других механизмов и частей, убедиться в надежном креплении резьбовых соединений, колес, исправности тормозов, световых приборов, звукового сигнала, наличие и исправное состояние светоотражателей;
- определить маршрут следования, изучить сложные участки маршрута и наметить способы из преодоления, ознакомиться с условиями погоды;
- надеть каску (шлем), жилет со светоотражающими полосками;
- надеть облегчающую спортивную форму, чтобы одежда не попала во вращающиеся части и не зацепилась за внешние препятствия, головной убор, соответствующие погодным условиям, в холодное время года надеть утепленное белье, непромокаемый костюм;
- надеть обувь с твердой подошвой и грубым протектором, чтобы не скользить по педалям;
- надеть защитные (специальные велосипедные) очки для защиты глаз от попадания грязи и насекомых.

3. Требования охраны труда во время использования

3.1. Обучающийся или лицо, использующее велосипед, должно:

- строго соблюдать технику безопасности;
- соблюдать Правила дорожного движения;

- контролировать скорость движения;
- при появлении боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, плохом самочувствии или при несчастном случае и сообщить об этом педагогу.

3.2. Использование велосипеда запрещено:

- в темное время суток и (или) при недостаточной видимости дороги, независимо от ее освещенности, при неработающих фарах и (или) фонарях на велосипеде;
- при неисправности рабочего тормоза, звукового сигнала;
- при нарушении целостности рамы, резьбовых соединений, других механизмов и частей велосипеда;
- после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции.

3.3. Во время езды на велосипеде нельзя:

- двигаться, не держась за руль и (или) не держа ноги на педалях (подножках);
- ездить босиком или в сандалиях;
- перевозить предметы на раме, которые могут мешать управлению;
- слушать плеер или радиоприёмник через наушники;
- кататься вдвоем на велосипеде, геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки;

3.4. Во избежание столкновений соблюдать достаточные интервалы не выполнять упражнения навстречу друг другу.

3.5. Движение велосипедистов в возрасте от 14 лет возможно по велосипедной дорожке, а при ее отсутствии - по обочине, тротуару или пешеходной дорожке, не создавая препятствия для безопасного движения пешеходов. При отсутствии указанных элементов дороги или невозможности движения по ним допускается движение велосипедистов по проезжей части дороги в один ряд не далее 1 метра от ее правого края с соблюдением правил дорожного движения для велосипедистов.

3.6. Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет возможно по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

3.7. При пересечении проезжей части дороги по пешеходному переходу, железнодорожного полотна или решётки водостока велосипедист должен вести велосипед рядом с собой.

3.8. Внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм.

3.9. Принимать во внимание увеличение тормозного пути в условиях мокрой погоды, при поворотах на скользких поверхностях снижать скорость.

3.10. При неисправности велосипеда необходимо прекратить его использование, продолжать только после устранения неисправности или его замены.

3.11. При поездках на велосипеде избегать резкого торможения при полной блокировке колес.

3.12. При падении с велосипеда старайтесь использовать наиболее безопасные способы: падать с велосипеда на бок, защищая при этом голову. При падении тело должно быть напряженным.

3.13. При падении лицом вниз, выставляйте полусогнутые руки перед собой, чтобы произошла амортизация. Голова при падении не должна удариться о землю. Нельзя выставлять перед собой прямую руку или ногу – это может привести к перелому конечностей.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

5. Требования техники безопасности после использования

5.1. Педагог должен:

- проверить наличие всех обучающихся;
- тщательно осмотреть и убрать велосипеды в отведенное для хранения место.

5.2. Обучающийся (велосипедист) должен:

- по окончании движения поставить велосипед на откидную подножку или прислонить к стене или дереву;
- не препятствовать движению другого транспортного средства;
- вымыть руки с мылом.