

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома



Т.М. Кривенцева

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОАУ АО АПК

М.В. Котенко - М.В.Котенко

« 30 » *декаб.* 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА при проведении занятий по лыжам ИОТ-66-2021

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, 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 медицинская аптечка 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 преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

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.

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

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;

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

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

- выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;

- уходить с указанной лыжной трассы;

- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;

- после спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;

- осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;

- ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

- 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 преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.

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.

Согласовано:
Специалист по ОТ



Е.А. Неретина