



«Утверждаю»  
Директор МКОУ ТШИ  
Зятев И. А.  
2019г.

## ИНСТРУКЦИЯ № ОТ 19-19

### По охране труда при проведении занятий по лыжам.

#### 1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются 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:
  - обморожение 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 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.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 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 работы.

- 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 к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ног.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствию в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

#### 3. Требования безопасности во время работы.

- 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 сообщить учителю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежания потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

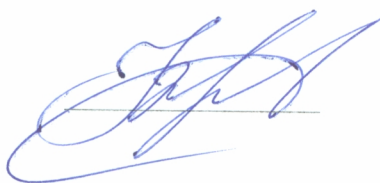
#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

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

#### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал инструкцию:  
Инженер по ОТ



В.В. Башкирцев