

Принято на общем собрании
работников
протокол №2 от 06.03.2023

Утверждено
Директор МБОУ ДО «Чаинская СШ»
В.А.Барсуков
Приказ №16-О от 06.03.2023

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ИОТ – 01

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.2. 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 с лыжного трамплина.

1.3. При проведении тренировочных занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

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

4.1. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

5.1. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

6.1. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

7.1. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1 При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения школы.

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

5.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Сообщить тренеру-преподавателю обо всех неисправностях спортивного инвентаря.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.