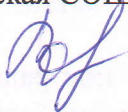


СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
МБОУ «Киземская СОШ»
И. С. Рогачёва



УТВЕРЖДАЮ
Приказ №13
Директор
МБОУ «Киземская СОШ»
М.Д.Лютов
30 января 2020 года

ИОТо-16-2020
ИНСТРУКЦИЯ
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:
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
 - 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 необходимо иметь медицинскую аптечку 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 (преподавателю), 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, проходят 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 к 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. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30м;
- 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 признаках обморожения;
- 3.5. Во избежание 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 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 для хранения место спортивный инвентарь;
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Специалист по охране труда  В.Е.Рогачева