

Согласовано
председатель ПК
О.В. Волгина
« 11 » 09 2017г.
протокол № 22



Согласовано
общешкольным
родительским комитетом
« 22 » 09 2017г.

Утверждено
руководителем учреждения
С.В. Нандыбо
« 08 » 09 2017г.
приказ № 150/п
школа № 5



ИНСТРУКЦИЯ № 25

по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке возможно возникновение травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время движения;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2 м/с, температуре воздуха ниже 20 С.
- 1.4. При проведении занятий по лыжной подготовке у учителя 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.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки. Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря, подогнать крепления лыж к обуви.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции 3-4 метра, при спуске с горы не менее 30 метров.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии, при первых признаках обморожения прекратить занятие и сообщить об этом учителю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю.

4.3. При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Переодеться в сухую теплую одежду.

5.3. Тщательно вымыть руки с мылом.

Инструкцию № 25 получил, ознакомлен: