

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома ГБПОУ СПК
А.Машутина Т.А.Машутина
«*10*» «*06*» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СПК
М.Г.Загидуллин М.Г.Загидуллин
«*10*» «*06*» 2023г.



ИНСТРУКЦИЯ № *02-31.2023*

по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке

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, рисков :
 - 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 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 колледжа. 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

Во время занятий обучающийся обязан:

- 3.1. Соблюдать настоящую инструкцию;
- 3.2. Неукоснительно выполнять все указания преподавателя;
- 3.3. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- 3.4. Следить за появлением первых признаков обморожения, как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом преподавателю;

- 3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.6. Выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены преподавателем.

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 колледжа.
- 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 колледжа.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

Инструкцию разработал:

«30» 06 _____ 2023 г.

_____ / Инженер по ОТ и ТБ _____

 _____ /М.С. Кутдусова _____