

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по ОТ

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ ЛГК

"__" _____ 20__ г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжам __№ 38__

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся колледжа, 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 температуре воздуха ниже -16° . При ветре до 5 м/с -15° до 10 м/с -10° .
- травмы при нарушениях правил перехода к месту занятий;
- 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.
- При спуске с лыжни возможны травмы: при соприкосновении с ветвями деревьев, при падении во время продвижения без лыжни.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть мед. 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 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. Проверка обучающихся по списку.

2.2. К месту занятий обучающиеся переходят в колонне по два только под руководством преподавателя, соблюдая правила дорожного движения.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.4. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.5. 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 30 м. На небольших горках пока первый не отойдёт от подножия горы, второй не имеет право выполнять спуск.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные папки.

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 преподавателю о первых признаках обморожения.

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

3.6. Во избежание травм запрещено при обгоне выставлять в стороны лыжные палки.

3.7. Без разрешения преподавателя уходить с лыжни запрещено.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить преподавателю и ждать окончания занятия для возвращения в колледж с преподавателем.

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 учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. С места занятий обучающиеся переходят в колонне по два только под руководством преподавателя, соблюдая правила дорожного движения.

5.3. Убрать для хранения лыжи. Лыжи должны быть подписаны и связаны в двух местах вместе с лыжными палками, сверху и снизу.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал:

_____ / _____ /

С инструкцией ознакомлен (а)

« ____ » _____ 20 ____ г.

_____ / _____ /