

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЗЕРЖИНСКИЙ ФИЛИАЛ



А.В. Парамонов
2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по лыжам
ИОТ 021-16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по лыжам допускаются лица, 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:

- 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 медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю (тренеру). Преподаватель (тренер) обязан сообщить о несчастном случае администрации филиала. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

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 охраны труда перед началом занятий по лыжам

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений, одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°C надеть плавки.

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 охраны труда во время занятий по лыжам

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

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 сообщать преподавателю (тренеру) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. 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 преподавателю (тренеру) и с его разрешения двигаться к месту расположения филиала.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю (тренеру).
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в медицинское учреждение, сообщить о случившемся администрации филиала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий по лыжам

- 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:

Начальник отдела
физической культуры и спорта



В. Н. Ванюшин

Согласовано:

Специалист



Н. П. Лексина

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда при проведении занятий по лыжам

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№№ п/п	Дата	Фамилия, имя, отчество инструктируемого	Подпись	Фамилия, имя, отчество инструктирующего, подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				