

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной профсоюзной
организации МАОУ ДО «ДЮСШ» МР
Миякинский район РБ
 А.Р. Минигулова
« 01 » 11 2023 г.

ТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
№ 133 от 11.11.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий

по лыжному спорту

ИОТ-060-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по лыжному спорту допускаются учащиеся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее - Учреждение), прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на учащихся 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.

1.4. Тренер-преподаватель и учащиеся должны знать местонахождение медицинской аптечки.

1.5. Во время занятий тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

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. Снять все посторонние предметы (часы, браслеты, кольца, цепочки и т.п.).

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

2.4. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.5. Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

2.6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. Требования охраны труда во время занятия

- 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 тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения Учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, при получении травмы, болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря проинформировать об этом тренера-преподавателя, работников Учреждения.

