


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Председатель профсоюзного
комитета ГБОУ СОШ № 1
г.о. Чапаевск Самарской области

Директор ГБОУ СОШ № 1
г.о. Чапаевск Самарской области

 Беспалова Г.И.
« 01 » 09 20 16 г.


 Терехов В.А.
« 01 » 09 20 16 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 36

на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования охраны труда

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спусков с горы и прыжков с трамплина;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой неотложной доврачебной помощи пострадавшим.

Требования охраны труда перед началом занятий

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. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования охраны труда во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую неотложную доврачебную помощь, сообщить об этом администрации школы 2-10-70 и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования охраны труда по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

Настоящую Инструкцию составил: _____  Никитина А.Н.

Согласовано:

специалист по ОТ: _____  Житина Ю.Н.

Ознакомлены:

Дата	Подпись	Расшифровка подписи