



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТИС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-03.024-2024
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года п 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда";

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям на лыжах допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий на лыжах должны соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий на лыжах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 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
 - травмы при столкновениях, нарушениях правил передвижения на лыжах.
- 1.4. Занятия на лыжах должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующим требованиям занятий на лыжах.
- 1.5. При проведении занятий на лыжах должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами, перевязочными средствами при оказании первой помощи при травмах, плохом самочувствии и т.д.
- 1.6. О каждом несчастном случае (включая травмы различного характера) преподаватель обязан немедленно сообщить администрации техникума и немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь.
- 1.7. В процессе проведения занятий на лыжах преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила передвижения на лыжах, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, а также правила личной гигиены.
- 1.8. При неисправности лыжного инвентаря (или поломке лыж, крепления и т.д.) обучающийся должен прекратить занятие (движение) и сообщить об этом преподавателю.
- 1.9. Перед проведением каждого занятия на лыжах преподаватель физвоспитания проводит инструктаж по охране труда, инструктаж проводится под роспись.
- 1.10. Лица (преподаватели и обучающиеся), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда при проведении занятий на лыжах, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний требований по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь, соответствующую занятиям на лыжах.
- 2.2. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперед. Следует надеть белье из натуральных тканей. На руках должны быть варежки или меховые перчатки. Обязательна спортивная шапочка, закрывающая уши, а при сильном морозе даже две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не перекрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.
- 2.3. Проверить надежность и исправность лыж. Лыжи должны быть подобраны по росту и содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).
- 2.4. Проверить надежность и исправность крепления. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.

- Лучше использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые стандартного образца. Запрещаются самодельные крепления.
- 2.5. Проверить исправность и надежность лыжных палок. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольца и ремни для кистей рук, длина должна регулироваться.
 - 2.6. Проверить исправность и надежность лыжных ботинок. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потертости или к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать кремом. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, ноги быстро замерзают. После занятий необходимо просушить ботинки. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть шерстяными.
 - 2.7. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости, Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, т.к. утомленный человек менее внимателен и координирован.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

- 3.1. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу.
- 3.2. Выйдя на улицу не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть , иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать движению.
- 3.3. Запрещается уходить с занятия без разрешения преподавателя.
- 3.4. Необходимо постоянно помнить, что лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений.
- 3.5. Необходимо внимательно слушать объяснения преподавателя и стараться правильно и точно выполнять правила поведения на лыжне. Начинать движение нужно по команде преподавателя.
- 3.6. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 метров.
- 3.7. Запрещается во время спуска выставлять вперед лыжные палки.
- 3.8. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади.
- 3.9. После спуска не следует останавливаться у подножья склона: помните, за вами следуют другие лыжники.
- 3.10. Нельзя пересекать лыжню, по которой двигаются спускающиеся со склона лыжники.
- 3.11. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
- 3.12. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.13. Нельзя снимать «лишнюю одежду» во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше ее снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

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 техникума.
- 4.2. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щек. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного участка до порозовения, а затем и сам обмороженный участок. Делать это следует сухой

рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести инфекцию.

- 4.3. Если во время занятий (соревнований) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом преподавателя (судью).
- 4.4. При получении травмы обучающимся занятия немедленно прекращаются, преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации техникума, при необходимости отправить пострадавшего в медучреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Проверяется по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, зайдя в помещение, связать их.
- 5.3. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки (можно простудить горло).
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-03.024-2024 “ По охране труда обучающимся во время занятий на лыжах ” ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность
		Воинцева О.В.	руководитель физвоспитания