

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»

Согласовано  
На Общем собрании работников  
и представителей  
обучающихся ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»  
протокол № 10  
от «28» 02 2018 г.



«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»  
Д.П. Клейносов  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжам

ИОТ – 058 - 18

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий вне территории образовательного учреждения в инструкцию необходимо внести дополнения по безопасному движению обучающихся к месту проведения занятий и обратно и приложить наиболее безопасный маршрут (схему) следования.

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:

- обморожение 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.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка 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 учреждения. 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 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\* С 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**

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 сообщить преподавателю 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 и с его - разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

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 охраны труда по окончании занятий**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

Инструкцию разработал:  
руководитель физ.воспитания



О.Ю.Морозова

Инструкция введена в действие «05» 09 2018 г.