

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени академика
И.П. Бардина»



Т.В.Иевлева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени
академика И.П. Бардина»



И.М. Люсин

«17» мая 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке

ИОТ 03-02-22-3

Череповец
2022

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии:

- с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №772н от 29.10.2021г. Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации №12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Трудовым Кодексом Российской Федерации и иными нормативно правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция разработана для обучающихся, занимающихся лыжной подготовкой на уроках физической культуры.

1.3. До занятий допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.5. При проведении занятий по лыжам 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°C ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- динамические перегрузки;
- травмы при падении во время гололеда, во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.6. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Проверить соответствие погодных условий требованиям техники безопасности

2.2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши. Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани. Преподаватель обязан проверить соответствие необходимой спортивной одежды и обуви у всех обучающихся. При несоответствии одежды студента погодным условиям, преподаватель отстраняет его от занятия, оставляя в помещении.

2.3. Получить спортивный инвентарь. Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам. Палки подбираются по росту: для классики по плечо, для свободного стиля выше плеча, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Преподаватель проверяет правильность подгонки спортивного инвентаря.

2.4. Проверить наличие при себе заряженных мобильных устройств в качестве средств связи с преподавателем, классным руководителем, родителями в чрезвычайных ситуациях.

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

2.6. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их нести на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении острыми концами вниз.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Выйдя на улицу, не спешить вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

3.2. Кататься только на специально оборудованных лыжных трассах, соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.3. Поддержание надлежащего порядка на лыжне: правая сторона, обгон с левой стороны, подъем справа. Уступаем лыжню более быстрым лыжникам.

- 3.4. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- 3.5. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- 3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.7. Нельзя обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках.
- 3.8. Следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения или полученной травме.
- 3.9. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.10. Перед входом в помещение необходимо счистить снег с лыж.

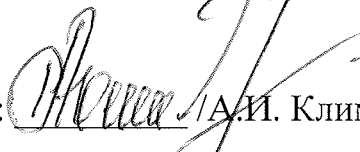
4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

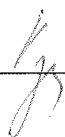
- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся. При отсутствии отдельных лиц должны быть приняты оперативные меры.
- 5.2. Переход на лыжную базу должен быть организованным. Запрещается самовольный преждевременный уход с занятия.
- 5.3. Обучающиеся должны переодеться в сменную одежду, переодеть обувь, сдать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.4. Необходимо тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработана:  /И.В. Смирнова/

Согласовано: специалист по охране труда:  /А.И. Клименко/

Зам. директора по УВР:  /И.А. Кирьянова/