

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель
трудового коллектива

Бор Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НИК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Л.В. Нестерова

«08» 04 2019г.

№ ИОТ 3-008-2019
Инструкция по охране труда при
занятиях по лыжной подготовке

г. Нефтеюганск 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ЦСК (филиал)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Л.В. Нестерова

2019г.

№ ИОТ 3-008-2019

Инструкция по охране труда при занятиях по лыжной подготовке

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке 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 подгонки лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина,
- выполнение упражнений без разминки;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью обучающихся.

1.4. При проведении занятий по лыжной подготовке должна быть медицинская аптечка 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 (тренеру), который сообщает об этом администрации колледжа. 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 проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом работы.

2.1. Перед занятием по лыжной подготовке надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10С или при сильном ветре наденьте трусы или плавки, при отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу, девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой, на лицо одеть защитную маску, открытые части лица смазывайте жирным кремом.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви, оно должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. 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.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках горы – не менее 30 м.

3.2. Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю (тренеру) о первых признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и получив разрешение преподавателя (тренера), отправляйтесь на базу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю (тренеру) и с его разрешения двигаться к месту расположения учебного учреждения (базы).

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю (тренеру).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации колледжа.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель физического воспитания



З.З. Рахматуллаева

Согласовано:

Специалист по охране труда



О.И. Литинская