



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБИОУ «КЦО №1»  
А.М.Ахметьянов

« 02 » декабря 2014г.

## **инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ – 031 – 2014**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на студентов следующих основных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при небрежном 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 лыжной подготовке должна быть в наличии 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, который сообщает об этом администрации колледжа. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий студенты должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть легкую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  одеться потеплее.

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 опасности, которые могут привести к травме.

### **. 3 Требования безопасности во время занятий**

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при движении 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 столкновения с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### **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 в колледж.

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 колледжа.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Проверить по списку наличие всех студентов.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

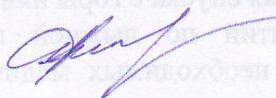
Заместитель директора по СМР

Согласовано:

Ответственный за ОТ



О.Л.Гмырина



Ю.П.Макаров