

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Яшкинского муниципального района»

(МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района»)

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 66/1 от 03.09.2018 г.



**ИНСТРУКЦИЯ 110Т-004-18**

**по охране труда при проведении занятий  
по лыжному спорту**

**1. Общие требования безопасности**

**1.1.** К занятиям по лыжам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**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 медпачка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

**1.5.** О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

**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, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности 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 правильность 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 безопасности 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 учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же 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 учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

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

**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 безопасности 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 лицо и руки с мылом.