

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета трудового коллектива МБУ ДО  
«ДЮСШ №1» Е.В. Епифанов  
« 1 » 09 20 16 г.



ТВЕРЖДАЮ

И.О. Изотова МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
« 01 » 09 20 16 г.

Н.Г. Арсеньева

20 16 г.

« 01 » 09 20 16 г. № 1682

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета родителей МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
С.И. Мервольф  
« 1 » августа 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
Совета обучающихся МБУ ДО ДЮСШ №1»  
И.О. Изотова  
« 01 » 09 20 16 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по лыжам

ИОТ- 12/16

### 1. Общий требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети, 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 град.С;

- травмы при ненадежном креплении лыж и 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 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 тренеру-преподавателю, который организует оказание первой помощи пострадавшему, при необходимости организует доставку его в ближайшее лечебное учреждение, сообщает администрации образовательного учреждения.

1.6. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия при неисправности лыжного инвентаря запрещаются.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правил личной гигиены.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления 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 3.4м, при спусках с горы – не менее 30м.
- 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 немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного инвентаря и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения. Занятия при неисправности лыжного инвентаря запрещаются.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а так же при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю, который организует оказание первой помощи пострадавшему, при необходимости организует доставку его в ближайшее лечебное учреждение, сообщает администрации образовательного учреждения.
- 4.3. При получении учащимися травмы тренер-преподаватель организует оказание первой помощи пострадавшему, при необходимости организует его доставку в ближайшее лечебное учреждение, сообщает администрации образовательного учреждения.

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

- 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.

Инструкция разработана заместителем директора по АХЧ Трофимовой О.В.  
С инструкцией ознакомлен и 1 экз. получен: