

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт – Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБУ СШОР «Ижора»
Колпинского района Санкт-Петербурга

Л.А. Шербакова

«12» февраля 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по
лыжам
ИОТ-18 - 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжам

1. Общие требования охраны труда

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

1.2. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- обморожения;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении.

1.3. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила поведения и расписание учебных занятий.

1.4. При неисправности лыжного инвентаря занимающемуся необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру.

1.6. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, утепленные носки и перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Тренеру проверить отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах.

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 тренеру о первых же признаках обморожения.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути немедленно сообщить об этом тренеру.

4.2. При первых признаках обморожения, получения травмы, а также при плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в место для хранения спортивный инвентарь.

СОГЛАСОВАНО:

З.А. Мещеряков директор по СР Т.А. Дубинина Е.В. Тетурова
Председатель СП Дубинина Дубинина