**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда**

**при занятиях лыжной подготовкой**

**ИОТ–04-48/2015**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоПредседатель СТК МАОУ СОШ № 19 МГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э. Коробка«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | УТВЕРЖДАЮ:ДиректорМАОУ СОШ № 19 МГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю.Черноскутова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при занятиях лыжной подготовкой**

**ИОТ–04-48/2015**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются лица, про-шедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

– обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов

– травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

– травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.3. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий по лыжной подготовке принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10 градусов надеть плавки.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

**3. Требования безопасности во время работы**

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.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Воизбежание потертостей 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) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**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. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Инженер по ОТ К.С. Хмелева