

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК ППО
МАУ СШОР Советского
района


_____ А.Н. Кобзий

Протокол № 35/18 от 24.09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР Советского
района


_____ Н.Б. Романова

Приказ № 335 от 28.09 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий
по лыжным гонкам**

ИОТ 079 - 18

г. Советский
2018 год

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий по лыжным гонкам

ИОТ 079 – 18

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям в отделение лыжных гонок допускаются учащиеся с 9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий в отделении лыжных гонок необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам на воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) возможно воздействие следующих опасных факторов:
- низкая температура воздуха: обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 - 2,0 м/сек 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.
- 1.4. Во время занятий по лыжным гонкам у тренера-преподавателя (тренера) 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 (тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. Тренер-преподаватель (тренер) обязан принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.6. При неисправности лыжного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру).
- 1.7. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных (тренировочных) занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. В случае невыполнения или нарушения правил и инструкций по охране труда воспитанниками (лицами, проходящими спортивную подготовку) занятие нужно приостановить и со всеми воспитанниками (лицами, проходящими спортивную подготовку), провести внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Длина лыж должна соответствовать росту занимающегося с вытянутой вверх рукой (пластиковые лыжи для конькового хода могут быть немного короче).
- 2.4. Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту воспитанника (лица, проходящего спортивную подготовку). Лыжные палки считаются правильно подобранными, когда они доходят до плеча лыжника (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).
- 2.5. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.
- 2.6. Перед началом занятий тренер-преподаватель (тренер) должен проверить подготовленность лыжной трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. При движении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 м.

- 3.2. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга (не менее 30 м).
- 3.3. На спуск первым приходит тренер-преподаватель (тренер) и предупреждает обо всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске.
- 3.4. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, так как это может привести к столкновению.
- 3.5. Спуски осуществляются в высокой, низкой и основной стойках; лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег (кольцами назад).
- 3.6. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки – это представляет собой особую опасность.
- 3.7. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, во избежание столкновения с другими лыжниками.
- 3.8. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надёжное торможение во время спусков - «плугом» и боковым соскальзыванием.
- 3.9. После спуска с горы нельзя останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.10. Необходимо немедленно сообщать тренеру-преподавателю (тренеру) о первых же признаках обморожения. При появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует накрыть поражённое место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения (только при 1 степени обморожения). При более тяжелых обморожениях – только накрыть пораженное место мягкой тканью, зафиксировать повязкой и вызвать скорую помощь.
- 3.11. При появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения.
- 3.12. Категорически запрещается растереть обмороженные открытые участки тела снегом на улице.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру) и, с его разрешения, двигаться к месту расположения отделения лыжных гонок.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру).
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.
- 4.4. В случае возникновения пожара в отделении лыжных гонок прекратить занятия, организовать без паники и суеты эвакуацию воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) из здания, согласно схеме эвакуации и инструкции о порядке действия персонала по обеспечению безопасной и быстрой эвакуации людей при пожаре. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения, если это не угрожает жизни и здоровью.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку).
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
заместитель директора
по спортивной работе

Согласовано:
специалист по безопасности
и охране труда



Е.Н. Пауцук



Т.А. Старицына