

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы средняя общеобразовательная школа № 2103

Голубинская ул., д.5, корп.4, г. Москва, 117574

Телефон: (495) 423-38-11 Факс: (495) 423-38-11 E-mail: 2103@edu.mos.ru http://sch2103uz.mskobr.ru
ОКПО 18651821, ОГРН 1137746932850, ИНН/КПП 7728858365/772801001



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
№ ИОТ-ТБ-092-16-2015**

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям лыжной подготовкой допускаются:

- учащиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжной подготовкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений на лыжах;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие погодным условиям.

При занятиях лыжной подготовкой учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий лыжной подготовкой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

Опасными и вредными факторами при занятиях лыжной подготовкой являются:

- физические (лыжное оборудование и инвентарь; динамические перегрузки; низкие температуры, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности).

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по лыжной подготовке, спускаться с гор.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть легкую, но теплую одежду, не стесняющую движений и лыжные ботинки.

Проверить исправность лыжного инвентаря, подогнать крепление лыж к обуви.

Ознакомиться с лыжной трассой.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- следить за появлением первых признаков обморожения как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия;
- выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;
- уходить с указанной лыжной трассы;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;
- осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;
- ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать лыжное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности лыжного оборудования, проявлении признаков обморожения и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности лыжного оборудования, полученного в школе, проинформировать работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий проведения занятий по лыжной подготовке;
- при внедрении нового лыжного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия проведения лыжной подготовки не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.

Примечания:

