

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА «ПЕРСПЕКТИВА» г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МАОУ Школы
«Перспектива»

 П.А. Трифонова

« 31 » 2018 г.

Протокол № _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Школы «Перспектива»

 И.Е. Сахарова

« 08 » 2018 г.

Приказ № _____



ИНСТРУКЦИЯ № 87
по технике безопасности учащихся
при проведении занятий по лыжной подготовке
ИОТ – – 2018

ИНСТРУКЦИЯ №
по технике безопасности учащихся
при проведении занятий по лыжной подготовке
ИОТ – – 2018

1. Общие требования охраны труда

1.1 Настоящая инструкция составлена в соответствии с «Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда» утвержденных постановлением Минтруда и соцразвития РФ от 17.12.2002г. № 80; «Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах» утвержденных Минпросвещения СССР от 19.04.1979г.

1.2 Уроки по лыжной подготовке следует проводить с учетом возрастных особенностей учащихся.

1.3 К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинское освидетельствование и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4 При проведении занятий по лыжной подготовке на учащихся возможно воздействие опасных и вредных факторов:

1.4.1. обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20°С;

1.4.2. травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

1.4.3. переутомление;

1.4.4. потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

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

1.5. Для проведения занятий по лыжам следует иметь с собой медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При получении травмы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю. Учитель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем директору и при необходимости отправить с сопровождением пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. Учащиеся, обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

1.8. Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и с разрешения учителя могут быть привлечены к подготовке занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Перед началом занятий учащиеся должны надеть легкую, теплую одежду (на теле хлопчатобумажное белье, сверху теплое белье с начесом и спортивный костюм, шерстяные носки, варежки, шапочка) не стесняющую движений и соответствующую температурным условиям.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря. Скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями. Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо.

2.3. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру обуви.

2.4. Учитель должен проверить подготовленность лыжни, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме. При необходимости огородить опасный участок трассы флажками. Место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения) должно соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности учащихся. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4°.

2.5. Перед выходом из школы к месту проведения занятий учащиеся должны прослушать инструктаж о правилах передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При передвижении к месту занятий и обратно из числа учащихся назначаются ведущие и замыкающие колонну. Группа учащихся должна двигаться с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда.

3.2. Уроки по лыжной подготовке проводятся 1 – 2 раза в неделю по 90 минут.

3.3. По команде учителя учащиеся должны надеть лыжи.

3.4. При движении на лыжах следует соблюдать дистанцию 3 – 4 м, при спусках – не менее 30м.

3.5. Спуск с горы должен проводить по сигналу учителя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками должна соблюдаться дистанция, которая исключает возможность наезда лыжников друг на друга.

3.7. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.8. Если во время занятий лыжник по каким-либо причинам сошел с дистанции, следует сообщить об этом учителю (лично или через товарища).

3.9. Занимающиеся должны следить друг за другом и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, носа, щек) следует немедленно оказать помощь и сообщить об этом учителю.

3.10. Во избежание потертостей ног не следует ходить на лыжах с 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, следует сообщить об этом учителю и с его разрешения следовать к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, учащийся должен сообщить об этом учителю.

4.3. При несчастном случае следует немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся руководителю образовательного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. По команде учителя снять лыжи и обтереть их от снега.

5.3. Убрать лыжи в специально отведенные для хранения места.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил:
Инженер по охране труда

 Д.Г. Синёв