

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано:

Председатель профкома

И.И. Анисимов

2021г.



Утверждаю:

Директор ГАПОУ СКСиПТ

И.М. Гумеров

2021 г.



Инструкция по охране труда № 12

при проведении занятий по лыжной подготовке

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из *плащевой* ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3 - 4 м, а при спуске с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
3. При получении студентом травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации колледжа и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Специалист по охране труда



Н.И. Сизова