**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области средняя общеобразовательная школа**

**«Образовательный центр имени В.Н. Татищева» с. Челно-Вершины**

**муниципального района Челно-Вершинский Самарской области**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Председатель профкома Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Сергеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Моисеева**

**ИНСТРУКЦИЯ № 65**

**по охране труда при занятиях лыжной подготовкой**

ИОТ – 065 - 2022

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

1.2. Опасные факторы:

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

2) травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

3) 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 ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

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

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

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 о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание 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 и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2 .Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвен­тарь.

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

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Зайдуллин