***ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ЛИЦЕЙ № 265***

***КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА***

***«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»***

***Уполномоченный по ОТ ДИРЕКТОР ГБОУ ЛИЦЕЙ № 265***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Кулабухов / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Е.В.Михайлова/***

***23 августа 2017 года 24 августа 2017 года***

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда**

**при проведении занятий по лыжам**

**ИОТ - 043 – 2017**

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжам

ИОТ-043-2017

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, меди­цинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.   
1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.   
1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:   
- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;   
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;   
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;   
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.   
1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка 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 учителю (преподавателю, воспитате­лю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисп­равности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учи­телю (преподавателю, воспитателю).   
1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.   
1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучаю­щимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°С надеть плавки.   
2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.   
2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

**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 во избежание столкновений с другими лыжниками.   
3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.   
3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.   
4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).   
4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

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

Учителя физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Боровикова/