

**«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ «Балтийский берег»

**Н.А. Зубрилова**

«06» 04 2014г.

**СОГЛАСОВАНО**

Советом трудового коллектива

Протокол № 8 от

«14» 03 2014 г.

**Инструкция**

**по охране труда и обеспечении образовательного процесса при проведении занятий на  
улице в зимний период  
(для обучающихся отделения прыжки на лыжах с трамплина)**

**ИОТ-114-2014**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К тренировкам на улице в зимний период, в том числе на лыжах, допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При тренировке на улице в зимний период, в том числе на лыжах, обучающимся необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировки на улице в зимний период, в том числе на лыжах, возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с, при температуре воздуха ниже -15° С проведение тренировок на улице ЗАПРЕЩЕНО;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установлений порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.5. Со всеми обучающимися проводится инструктаж по охране труда и обеспечении безопасности образовательного процесса при проведении тренировки на улице в зимний период, в том числе на лыжах; обучающиеся, достигшие 14-летнего возраста расписываются в учебном журнале.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа, информирование родителей) и со всеми учащимися проводится специальный инструктаж по охране труда на каждом этапе тренировки.

Обучающимся запрещается:

- приносить на тренировку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- уходить без разрешения тренера-преподавателя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;
- пользоваться без разрешения тренера-преподавателя спортивным снаряжением и оборудованием.

## **2. Требования охраны труда перед проведением тренировок**

2.1. При проезде в общественном транспорте лыжи должны перевозиться в чехле, исключающем возможность травмы при перевозке.

2.1. Все обучающиеся должны одеть специальную экипировку, в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

2.2. Обучающиеся должны проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Обучающиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания и прыжках на лыжах.

2.4. Обучающиеся должны пройти инструктаж по охране труда и обеспечении безопасности образовательного процесса при проведении тренировки на улице в зимний период и специальный инструктаж по охране труда:

- при выполнении специальных упражнений;
- при выполнении новых работ;
- при выполнении упражнений особой сложности.

2.5. Обучающиеся должны выполнять требования по охране труда и правил для обучающихся при проведении тренировок на улице в зимний период, в том числе на лыжах.

## **3. Требования охраны труда во время проведения тренировок**

3.1. При движении на лыжах обучающиеся должны соблюдать интервал по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы обучающимся запрещено выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы у обучающимся запрещено останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Помнить об опасностях катания по «первому снегу» (наличии незакрытых плотным снеговым покровом коряг, пеньков и т.д.).

3.5. Во избежание потертостей ног обучающимся не рекомендуется ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.6. Обучающиеся обязаны сохранять порядок и дисциплину обучающихся во время тренировок и в процессе подготовки к ним.

Обучающимся запрещается:

- уходить с места занятий, мешать и отвлекать своих товарищей;
- выполнять несогласованные с тренером-преподавателем упражнения;
- нарушать дисциплину и вести себя некорректно по отношению к другим занимающимся.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. При неисправности лыжного инвентаря остановиться и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Продолжить участие в тренировке после устранения неисправности

## **5. Требования охраны труда по окончании тренировок**

5.1. Проверить исправность спортивного оборудования и личного снаряжения после тренировки, о возникших неполадках сообщать тренеру-преподавателю.

5.2. Запрещено покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя!

Директор СДЮСШОР



Гуреев М.В.

СОГЛАСОВАНО:

Специалист по охране труда



Теребенцева Е.В.