

## «БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ «Балтийский берег»

Н.А. Зубрилова

2014г.



**СОГЛАСОВАНО**

Советом трудового коллектива

Протокол № 8 от 17.03.2014

### Инструкция

**по охране труда и обеспечению образовательного процесса при проведении тренировок на трамплинах (для обучающихся отделения прыжки на лыжах с трамплина)**

**ИОТ-113-2014**

### 1. Общие требования охраны труда

1.1. К тренировкам на трамплинах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и имеющие СПЕЦИАЛЬНУЮ подготовку.

1.2. При проведении тренировок на трамплинах необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировок на трамплинах возможно воздействие на обучающимися следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с, при температуре воздуха ниже -15° С проведение тренировки запрещено;
- 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. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится специальный инструктаж по охране труда.

Обучающимся запрещается:

- находиться на трамплине без тренера-преподавателя;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

Обучающиеся обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда и обеспечение по безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на трамплинах;
- проверить исправность лыж и лыжных палок;
- надеть специальную экипировку для данной тренировки, проверить наличие специальных средств защиты для проведения тренировок на трамплине (защитные очки, шлемы, перчатки);
- проверить крепление лыж к обуви;
- сохранять порядок и дисциплину обучающихся во время тренировок и в процессе подготовки к ним;

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

2.1. Обучающиеся должны надеть специальную экипировку, в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

2.2. Обучающиеся должны контролировать исправность лыжного инвентаря и крепление лыж к обуви, в случае неполадок обращаться за помощью к тренеру-преподавателю.

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

2.4. Обучающиеся должны пройти инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок на трамплинах.

2.5. Обучающиеся должны выполнять требования по охране труда и правил для обучающимися при проведении тренировок на трамплинах.

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

3.1. Обучающиеся должны пройти специальный инструктаж по охране труда во время прохождения каждого этапа тренировки на трамплинах.

3.2. Недопустимы прыжки за критическую отметку трамплина (регистрация скорости разгона прибором ИСПИ – I).

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 обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

## **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 проведения тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

Директор СДЮСШОР



Гуреев М.В.

СОГЛАСОВАНО:

Специалист по охране труда



Теребенцева Е.В.