

«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»

Н.А. Зубрилова

2014г.



СОГЛАСОВАНО

Советом трудового коллектива

Протокол № 8 от

«17» 03 2014 г.

Инструкция

**по охране труда и обеспечении образовательного процесса при проведении тренировок по
лыжной беговой и прыжковой подготовке
(для обучающихся отделения прыжки на лыжах с трамплина)**

ИОТ-112-2014

1. Общие требования охраны труда

1.1. К тренировкам по лыжной беговой и прыжковой подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении тренировки по лыжной беговой и прыжковой подготовке 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 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. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации СДЮСШОР. При неисправности лыжного инвентаря остановиться и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Продолжить участи в тренировке после устранения неисправности.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленных порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Со всеми обучающимися проводится инструктаж по охране труда по лыжной беговой и прыжковой подготовке; обучающиеся, достигшие 14-летнего возраста расписываются в учебном журнале.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа, информирование родителей), и со всеми обучающимися 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 иметь специальную спортивную 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 и специальный инструктаж по охране труда:

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

2.4. Обучающиеся должны пройти инструктаж по охране труда при тренировках по лыжной беговой и прыжковой подготовке.

2.5. Обучающиеся должны выполнять требования по охране труда и правил для обучающихся при проведении тренировок по лыжной беговой и прыжковой подготовке.

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

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

3.5. Во избежание потертостей ног учащимся 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.

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.