

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ «ЮУГК»

В.Г.Лапин

« 14 » марта 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ОХРАНЕ ТРУДА**  
**при проведении занятий на лыжах**  
**ИОТ- 015 - 2022**

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **По охране труда при проведении занятий по лыжам**

#### **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
  - при ненадежных креплениях лыж;
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации колледжа и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Специалист по охране труда



Уфимцев Б.М.

К ПРИКАЗУ от 18.03.2022 г. № 227/к

Об изменениях и дополнениях к инструкции по охране труда ИОТ № 015-2022, согласно приказа Минтруда РФ от 29.10.2021года, № 772, во исполнение приказа директора ГБПОУ «ЮУГК» от 18.03.2022 года № 227 /к

#### Раздел 1. Общие требования охраны труда.

1. Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка.
2. Выполнять требования режима рабочего времени и времени отдыха.
3. Знать (при наличии) перечень вредных и опасных производственных факторов.
4. Пользоваться спец одеждой, спец обувью и другими СИЗ согласно единым нормам и норм выдачи СИЗ колледжа.
5. Соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы.

#### Раздел 2. Требования охраны труда перед началом работы.

1. Подготовить рабочее место в установленном порядке.
2. Проверить исходные материалы.
3. Проверить СИЗ перед использованием. (при наличии)
4. Убедиться в исправности оборудования, аппаратуры, инструмента, приборов.

#### Раздел 3. Требования охраны труда во время работы.

1. Применять безопасные способы, приемы работ и обращения с исходными материалами.
2. Соблюдать безопасное содержание рабочего места.
3. Использовать СИЗ по назначению (при наличии).

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

1. Извещать руководителя о ситуации, угрожающей жизни и здоровью работающих, о происшедших несчастных случаях и микротравмах в установленном порядке.
2. Знать перечень возможных аварийных ситуаций и их причинах, исходя из оценки профессиональных рисков.
3. Оказать, при необходимости, первую помощь пострадавшим.
4. Действовать во время аварий по нормативным регламентам.

Раздел 5. Требования охраны труда по окончанию работы.

1. Производить передачу смены в установленном порядке (при наличии передачи смены)
2. Соблюдать порядок отключение и остановки оборудования, приборов, машин.
3. Убрать отходы с рабочего места.
4. Соблюдать правила личной гигиены.
5. Известить руководителя о недостатках по охране труда, возникших в течении работы.

**Внимание! Ответственным по ОТ, руководителям подразделений.  
При проведении инструктажей и обучения доводить до подчинённых конкретную информацию на рабочих местах по перечисленным разделам.**

Специалист по ОТ



Уфимцев. Б.М.