

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Г.Ф.Луц

Утверждаю:  
директор школы  
\_\_\_\_\_ О.В. Корнилова  
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий на лыжах**  
**в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»**  
**ИОТ – 019 – 2016**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 10-11-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия на лыжах проводятся в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 (Приложение1)

1.3. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. 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<sup>0</sup>С;
- травмы при ненадежном креплении лыж;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.5. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10<sup>0</sup>С надеть плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к 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 – 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) о первых же признаках обморожения.

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

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

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

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.

4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

### **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.

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ Г.С.Нигамятзянова

\_\_\_\_\_ Т.В.Николаева

\_\_\_\_\_ Т.А.Пермякова

Уполномоченный по ОТ и БЖ \_\_\_\_\_ И.Н.Ванышева

**Рекомендации**  
по проведению занятий физической культурой, в зависимости  
от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9 °С	-6 °С	-3 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	