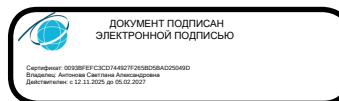


УТВЕРЖДАЮ

Директор
Колледжа туризма и прикладных
технологий Санкт-Петербурга
С. А. Антонова



ИНСТРУКЦИЯ по безопасности № 21
для обучающихся при занятиях по лыжной подготовке
(ИБ № 21)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать установленный режим занятий и отдыха.

1.3. Опасные факторы:

обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;

потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок.

1.4. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Проследить, чтобы на обучающихся были одеты не стесняющая движения одежда, шерстяные носки, перчатки или варежки.

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, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.4. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 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.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

3.6. Следить за тем, чтобы обучающиеся не останавливались во время движения по лыжне, во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.7. Проинструктировать обучающихся о возможных признаках обморожения. Обучающиеся должны сообщать преподавателю о любых признаках плохого самочувствия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

4.3. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Инструкцию разработал

Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин