

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОЛЬХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
ОЛЬХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МБОУ «Ольховская СШ»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома  
МБОУ «Ольховская СШ»

Протокол заседания профкома  
№ 2 от 15.09.2016г.

№ 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Ольховская СШ»  
М.Кадыкова

№ 77 ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда на занятиях по лыжной подготовке

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
  - при ненадежных креплениях лыж;
  - 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 °С.
- 1.3. 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

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки. Для защиты от ветра желательно сверху надеть куртку из плащевой ткани.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске 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.
- 3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.
- 3.5. Не надевать тесную или слишком свободную обувь;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю), при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составила специалист по охране труда Круглова И.И.