



**Инструкция № 54
по охране труда для учащихся при занятиях по лыжной подготовке**

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий;
- пришедшие на занятие в установленное время, взяв с собой одежду, соответствующую наружной температуре воздуха;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.

1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке возможны следующие риски (опасности) причинения вреда здоровью:

- Гравитационные опасности (опасность падения учащегося с высоты собственного роста или перепада высот ввиду ненадёжного крепления обуви, нарушения правил поведения при занятии спортом, спотыкания, противоправного действия учащихся и др.; опасность падения учащегося из-за ненадлежащего качества покрытия беговой дорожки (колеи) в результате обледенения, попадания камней, веток, мусора и проч.; опасность падения учащегося в результате поломки спортивного инвентаря; опасность падения из-за поскользывания, опасность падения в результате недостаточной освещённости рабочей зоны и т.д.);
- Механические опасности (ушибы, ссадины, переломы, защемления частей тела, растяжения, ударения о предметы, мебель или спортивное оборудование и др., т.е. опасности получения учащимися травм при подготовке к бегу на лыжах, или использования неисправного инвентаря, выполнении упражнений с нарушением установленных правил выполнения спортивных элементов; опасность получения травм учащимися при нарушении правил поведения в спортивном зале, в раздевалках спортивного зала, на спортивных площадках; ударение о жесткие конструкции и проч.);
- Природные опасности (опасность обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C; опасность укуса собаками и прочими животными; опасность получения травм и ущерба здоровью из-за неблагоприятных погодных условий);
- Опасность пожара (получение травм, ожогов, удушья, отравления угарным газом, гибель учащегося в результате короткого замыкания электрооборудования или электросети спортивного зала, поджога);
- ДТП – опасность наезда транспортного средства (причинение вреда здоровью или гибель учащегося);
- Террористический акт – срабатывание взрывного устройства, захват заложников, вооружённое нападение, (риск получения травм или гибель учащегося в результате противоправных действий третьих лиц);
- Опасность не услышать звуковой сигнал тревоги (травмирование или гибель учащегося).

1.3. На занятиях учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию, нарушать дисциплину.

1.4. На занятиях учащимся запрещается приносить посторонние предметы, не относящиеся к образовательному процессу и роду занятий, телефоны, ноутбуки и прочую технику, класть в карманы острые предметы, канцелярские принадлежности и иные травмирующие предметы.

1.5. На занятиях учащимся разрешается заниматься строго в отведённых для этих целей местах и только в присутствии учителя.

1.6. Учащимся запрещается:

- самостоятельно, без разрешения учителя, перемещать спортивное снаряжение, брать без разрешения спортивный инвентарь, а также выносить его из спортивного зала и из территории школы,
- бросать спортивный инвентарь на пути движения учащихся, на лыжне, за ограждение территории школы,
- открывать щеколду эвакуационного выхода, расположенного в спортивном зале, открывать калитку посторонним лицам,
- выходить за пределы ограждения территории школы без разрешения учителя,
- подходить к оставленным (брошенным) на территории школы личным вещам и предметам, не имея сведений об их собственнике.

1.7. Учащиеся обязаны соблюдать правила охраны труда, антитеррористической и пожарной безопасности, знать место нахождения аптечки первой помощи пострадавшим, первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.8. Учащимся запрещается приносить на урок пищу, пить напитки, щёлкать семечки, жевать резинку (жевательную).

1.9. Учащимся запрещается пользоваться на уроке сотовым телефоном.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Учащиеся перед началом занятия обязаны:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани (при наличии).

Шнурки на обуви должны быть туго зашнурованы и завязаны надёжно. Одежда не должна быть чрезмерно свободной, но и не должна сковывать движений.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Длинные волосы должны быть собраны таким образом, чтобы не мешать выполнению спортивных упражнений, не цеплялись за гимнастическое снаряжение и спортивный инвентарь, не попадали в глаза учащемуся.

4. Снять предметы (украшения), мешающие выполнению упражнений. Опустошить содержимое карманов. Не разбрасывать вещи по раздевалке, размещать строго в шкафчике для переодевания.
5. При пользовании шкафчиком для одежды быть внимательным, закрывая дверцу убедиться в отсутствии поблизости других учащихся во избежание защемления частей тела дверцами шкафа или удара.
6. Опустошить содержимое карманов. Не разбрасывать вещи по раздевалке, размещать строго в шкафчике для переодевания.
7. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить учителя.
8. Пройти обязательный инструктаж и расписаться в соответствующем журнале.
9. Перед началом занятий на улице убедиться в безопасности, отсутствии в зоне выполнения занятий посторонних предметов, транспортных средств, в соответствующей занятиям погоде.
10. Перед занятиями, требующими разминки, выполнить комплекс соответствующих упражнений.
11. Беспрекословно выполнять команды учителя. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3. Требования безопасности во время занятий:

1. Беспрекословно выполнять команды учителя. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
2. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске с горы — не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
3. Учащимся запрещается:
 - самостоятельно менять маршрут движения, сходить с колеи, выполнять упражнения и манёвры на лыжах вблизи проезжей части движения транспортных средств, деревьев и кустарников, иных опасных зон,
 - толкать учащихся, иным образом мешать их движению или ограничивать видимость,
 - снимать во время занятий одежду, защищающую от холода (шапки, перчатки, варежки, куртки),
 - оставлять без помощи на колее учащихся, получивших травмы, сломавших спортивный инвентарь.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю с его разрешения двигаться к зданию школы.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
3. При получения травмы (повреждения) в случае отсутствия по каким-либо причинам учителя:

- Немедленно оказать или организовать оказание первой помощи пострадавшему, сообщить ближайшему с месту происшествия взрослому, а при отсутствии такой возможности вызвать медицинскую помощь самому,
 - Участвовать в расследовании несчастного случая и оформлении материалов расследования.
4. При любом ухудшении своего здоровья, при возникновении угрозы собственной жизни или здоровью, а также жизни и здоровью других учащихся необходимо оперативно сообщить учителю.

При оказании первой помощи при обморожении необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, чтобы исключить повторное обморожение и выполнить все необходимые меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Покинуть спортивную площадку только по команде учителя, организованно, не бегая и не толкая друг друга.
2. Переодеться и переобуться. Убрать спортивный инвентарь и спортивную обувь в места для его хранения.
3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, при необходимости принять душ в отведённых для этих целей помещениях раздевалок. При проливании воды на пол немедленно сообщить об этом учителю и предупредить близ стоящих учеников о том, что пол мокрый.
4. Навести порядок в шкафчике для переодевания, не оставляя там после себя никаких вещей.
5. По окончании занятий и переодевания либо принятия душа, учащимся запрещается выходить на улицу и пить холодную воду, а также воду из под крана.

Инструкцию разработал:

Учитель Кудряшова К.Г. _____

Согласовано:

Заместитель директора _____

Л. Н. Гайнуллина