

Типовая инструкция по охране труда на занятиях лыжным спортом

1. Общие требования безопасности

1.1. В качестве учителя тренера, преподавателя (далее - преподавателя) для занятий лыжным спортом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

1.2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

1.3. Преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости внеплановый и целевой.

1.4. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям лыжным спортом допускаются лица с 9 - 12 лет (гонки и биатлон) и 8 - 11 лет (горные лыжи), прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом, является одной из важнейших задач преподавателя.

1.7. В начале каждого учебного года преподаватель должен получить от медицинского работника образовательного учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению

пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.9. На занятиях лыжным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- неудовлетворительное состояние трасс;
- плохая экипировка;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- технически неправильное исполнение приема, упражнения;
- нарушение правил организации занятий и методики обучения;
- значительная физическая динамическая нагрузка;
- избыточная концентрация механических усилий на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата.

1.10. Для занятий лыжным спортом все занимающиеся и преподаватель должны иметь комплект спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

1.12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

1.13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

1.14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед каждым занятием преподавателем проверяется подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Перед началом занятий занимающиеся должны в раздевалке лыжной базы переодеться в спортивную форму.

2.3. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитанными жиром. Необходимы лыжный трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, лыжная шапочка или наушники, варежки, шерстяные носки.

Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей

движений.

2.4. Занимающиеся получают лыжи на базе в присутствии преподавателя.

Длина лыжи должна соответствовать росту лыжника с вытянутой вверх рукой (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (они должны доходить до уровня плеча лыжника). Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

2.5. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти преподаватель, а сзади — инструктор-общественник или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание занимающихся запрещается

2.6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и учитель (преподаватель, тренер).

2.7. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

2.8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц для предотвращения возможных случаев травматизма.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выборе трассы для занятий, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.

3.2. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения упражнений при неблагоприятных метеорологических условиях.

3.3. После спуска с горы запрещается останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Категорически запрещается передвижение на лыжах на узких лесных дорогах, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах где мало снега, где торчат пни, камни, растет кустарник. Место проведения занятий должно отвечать требованиям правил безопасности жизнедеятельности.

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

3.6. Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга (не менее 5 м).

3.7. На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает занимающихся обо всех неожиданностях на трассе, указывает интервал между лыжниками на спуске (не менее 15 м). Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

3.8. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спусков - «плугом» и боковым соскальзыванием.

3.9. На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.10. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.11. При утомления или ухудшении самочувствия занимающийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого человека.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути занимающийся должен поставить в известность преподавателя лично или через товарища и после разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. Меры предупреждения отморожения во время занятий по лыжам:

- одежда должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков отморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков отморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить пострадавшего на базу в сопровождении двоих занимающихся и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирания отмороженных участков снегом на улице.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю образовательного учреждения или представителю администрации учреждения, а также родителям и другим заинтересованным лицам.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. После окончания занятия учитель (тренер, преподаватель) должен проверить

поименно по списку всех допущенных к занятию. При отсутствии отдельных лиц должны быть приняты оперативные меры.

5.2. Переход на лыжную базу должен проходить организованно. Самовольный преждевременный уход с занятий запрещается.

5.3. В раздевалке лыжной базы переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

5.4. По возможности рекомендуется принять душ. Если это нельзя обеспечить, следует тщательно вымыть лицо и руки с мылом.