|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора МБУ ДО  «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района  от 05 апреля 2019 г. № 13/2  (приложение 10) |

#### ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при проведении тренировочных занятий на лыжероллерах в МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

1.**Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на лыжероллерах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий на лыжероллерах соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на лыжероллерах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении обуви к лыжероллерам;

- потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время передвижения по твердому покрытию (асфальту)

1.4. При проведении тренировочных занятий на лыжероллерах должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисп­равности инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

**2.Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проводить занятия только на специально оборудованной трассе.

2.2. Надеть спортивный костюм и лыжные ботинки. Защитный шлем и очки – обязательное снаряжение на занятиях и соревнованиях.

2.3. Проверить исправность лыжероллеров (изношенность резины на колесах, состояние опорной платформы), лыжных палок (штыри должны быть заточены), лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, лыжные крепления должны быть жестко подогнаны к ботинкам.

2.4. Проверить подготовленность лыжероллерной трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме; отсутствие на трассе камней, песка, веток, мокрых и скользких участков.

2.5. При проведении занятий на новых трассах необходимо произвести просмотр трассы без лыжероллеров.

**3.Требования безопасности во время занятий**

3.1. Соблюдать интервал движения на лыжероллерах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 20 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. Во избежание потертостей ног не использовать тесные или слишком свободные лыжные ботинки.

3.5. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжероллеров и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую медицинскую 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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.