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

#### ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при занятиях лыжной подготовкой**

**в МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

1.**Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

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

1.4. При занятиях лыжной подготовкой должна быть 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 лыжного 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. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже 10 Со надеть дополнительно теплую одежду.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

**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 20-30 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 тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

3.6. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

4.2. При первых признаках обморожения, а также 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.