СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДАЮ**
Председатель первичной профсоюзной организации ОГБПОУ ШТК	Директор ОГБПОУ ШТК
_____ Р.В. Гусева	_____ О.В. Воробьев
Протокол № ___ от « __ » _____ 2019 г.	« ____ » _____ 2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке.

1.2. К работе в качестве преподавателя для проведения занятий по лыжной подготовке допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие специальное образование согласно квалификации, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обученные безопасным методам и приемам работы, прошедшие проверку знаний требований охраны труда, а также обучение правилам пожарной безопасности и проверку знаний правил пожарной безопасности вобъеме должностных обязанностей.

1.3. Преподавателю необходимо знать и строго соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

1.4. Преподаватель должен проходить обучение по охране труда в виде: вводного инструктажа, первичного инструктажа на рабочем месте в объеме программы подготовки по профессии, включающей вопросы охраны труда и требования должностных обязанностей по профессии.

1.5. Вводный инструктаж проводит работник службы охраны труда или работник, его замещающий, со всеми принимаемыми на работу по программе, утвержденной работодателем и согласованной с профсоюзным комитетом или иным представительным органом работников.

1.6. Первичный инструктаж на рабочем месте проводит должностное лицо, определенное приказом индивидуально до начала производственной деятельности работника по программе охраны труда по профессии.

1.7. Преподаватель при проведении занятий по лыжной подготовке должен:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и установленный режим труда и отдыха;
- выполнять работу, входящую в его обязанности или порученную администрацией, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

1.8. Необходимо обеспечить наличие аптечки, укомплектованной необходимыми изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Необходимо обеспечить правильную организацию и проведение тренировочных занятий.

1.10. На преподавателя могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- травмы при падении, при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инвентаря;
- пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенная скорость движения воздуха;
- нервно-психологические перегрузки.

1.11. Преподавательдолжен знать и соблюдать правила личной гигиены. Принимать пищу, курить и отдыхать только в специально отведенных для этого помещениях. Пить воду только из специально предназначенных для этого установок.

1.12. Запрещается употребление спиртных напитков и появление на работе в нетрезвом состоянии, в состоянии наркотического или токсического опьянения.

1.13. Преподавательобязан немедленно извещать своего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении своего здоровья, в том числе о появлении признаков острого заболевания (отравления).

1.14. Требования настоящей инструкции по охране труда являются обязательными для преподавателя. Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и влечет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой, средства индивидуальной защиты. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам.

2.5. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

2.6. Проверить исправность спортинвентаря и смазку лыж.

2.7. В соответствии с 2.6.2.8. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3.1186-03, уроки по лыжной подготовке не проводят при температуре ниже -20°С без ветра и при температуре ниже -18°С при наличии ветра.

2.8. Подготовить рабочее место для безопасной работы:

- обеспечить наличие свободных проходов;
- проверить внешним осмотром достаточность освещения рабочей поверхности, отсутствие посторонних предметов внутри и вокруг оборудования.

2.9. Проверить наличие аптечки для оказания первой помощи.

2.10. Преподаватель обязан:

- не допускать применение неисправного спортивного инвентаря;
- не допускать к занятиям лиц, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях.

2.11. Преподаватель должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности выполнены.

2.12. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц.

3.2. Правильно проводить разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.3. Запрещается проводить занятия при температуре воздуха ниже -20 градусов без ветра и -18 градусов с ветром.

3.4. Элементы отрабатывать с помощью разных методических приемов, чередуя их с отдыхом.

3.5. Не применять неисправный спортивный инвентарь.

3.6. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.

3.7. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.

3.8. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

3.9. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

3.10. Не проводить занятия внеподходящих по размеру лыжных ботинках.

3.11. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов.

3.12. Строго соблюдать дисциплину на занятиях.

3.13. Во время проведения спортивных занятий вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.

3.14. Во время проведения занятий по лыжным гонкам следует быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

3.15. Применять исправное спортивное оборудование, приспособления, инвентарь; использовать их только по назначению.

3.16. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.17. Преподаватель обязан:

- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- показать правильность выполнения упражнений;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним;
- обеспечить безопасное участие всех учащихся в процессе занятия;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр.

3.18. Запрещается оставлять учащихся без присмотра.

3.19. При проведении спортивных занятий необходимо:

- соблюдать установленный режим труда и отдыха;
- соблюдать осторожность при передвижении, чтобы не споткнуться и не удариться о возможные препятствия.

3.20. Не использовать для сидения случайные предметы (ящики, коробки и т. п.), оборудование и приспособления.

3.21. В случае плохого самочувствия прекратить занятие, поставить в известность своего руководителя и обратиться к врачу.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении поломки инвентаря, угрожающей аварией: прекратить занятие, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. При несчастном случае немедленно освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112. По возможности сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих, для проведения расследования причин возникновения несчастного случая, или зафиксировать на фото или видео. Сообщить своему руководителю.

4.3. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах:

- порезы – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,
- ушибы – положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,
- вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять

вывих неспециалисту запрещено),

- растяжение – наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;
- перелом – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся.

4.4. При обнаружении дыма и возникновении пожара немедленно объявить пожарную тревогу, принять меры к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, поставить в известность своего руководителя. При необходимости вызвать пожарную бригаду по телефону 101 или 112.

4.5. В условиях задымления и наличия огня в помещении передвигаться вдоль стен, согнувшись или ползком; для облегчения дыхания рот и нос прикрыть платком (тканью), смоченной водой; через пламя передвигаться, накрывшись с головой верхней одеждой или покрывалом, по возможности облиться водой, загоревшуюся одежду сорвать или погасить.

4.6. В случае ухудшения самочувствия, появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о произошедшем своему руководителю и обратиться в медицинское учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Снять лыжи и спортивную форму, осмотреть, привести в порядок и убрать в специально отведенное место в хорошо вентилируемом помещении.

5.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и убрать его в отведенное место для хранения или передать в ремонт.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

5.4. Сообщить руководителю обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.

Специалист по охране труда ОГБПОУ ШТК С.Б. Морохов

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда *при проведении занятий по лыжной подготовке*

ознакомлен, получил в электронном виде и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				