

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации



Л.А. Попова

«19» 10 2023г.

Протокол № 13

«19» 10 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СурГУ



С.М. Косенок

2023г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТВ-076-2023

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТВ-076-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям по лыжной подготовке допускаются студенты:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей занятиям лыжами и погодным условиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.

1.2. Учебные занятия по лыжной подготовке для студентов проводятся при температуре не ниже - 20°C.

1.3. Студенты должны беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.4. При проведении учебных занятий по лыжной подготовке возможно воздействие следующих опасных факторов:

- переохлаждение и обморожения при проведении занятий в несоответствующей погоде одежде занимающихся и нарушении двигательного режима;
- травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
- потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.5. В случае заболевания, сильного утомления или плохого самочувствия до начала занятий необходимо предупредить преподавателя и обратиться в медпункт.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.

1.8. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом учебных занятий

2.1. Перед учебными занятиями необходимо подобрать по размеру ноги обувь – лыжные ботинки с учетом надевания теплого носка, во избежание потёртостей она не должна быть тесной или очень свободной.

2.2. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, с учетом температуры воздуха:

- легкая непродуваемая куртка (желательно с капюшоном), длина не ниже колен;
- теплые (желательно непромокаемые) штаны;
- теплое нижнее белье (термобелье), свитер или спортивную флиску с высоким горлом;
- спортивная шапочка, закрывающая уши (при низкой температуре воздуха необходимо убрать украшения для ушей);
- варежки или перчатки;
- утепленные носки.

2.3. Проверить исправность инвентаря, надёжность креплений лыж к ботинкам.

3. Требования охраны труда во время учебного занятия

3.1. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.2. Во время движения на лыжах:

- соблюдать дистанцию 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- при спусках не выставлять лыжные палки вперед;
- после спуска не останавливаться у подножья горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.3. Периодически следить за собой и товарищами и при появлении признаков обморожения немедленно сообщить преподавателю.

3.4. При первых признаках потёртости ноги, расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, прекратить занятие.

3.5. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности его починки в пути предупредить преподавателя.

3.6. При возникновении ситуации на занятии, когда необходимо его завершить по каким-либо причинам, обязательно сообщить преподавателю.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При проведении учебных занятий по лыжной подготовке возможны следующие повреждения и заболевания:

- переохлаждение и обморожение лица, пальцев рук и ног;
- ушибы, вывихи и переломы в результате неудачного падения, удара о препятствие (дерево, пень, забор, столб и др.) или столкновения с другими лыжниками;
- разрывы, растяжения суставов (чаще всего голеностопных и коленных);
- ранения при падении на лыжные палки, сломанные лыжи или деревья;
- простудные заболевания.

4.2. При получении травмы срочно сообщить преподавателю.

4.3. При поломке или порче лыжного инвентаря и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и вернуться на лыжную базу Университета.

5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

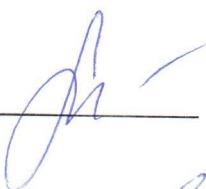
5.1. Лыжный инвентарь убрать в отведённое место для хранения, проверив предварительно его исправность, при выявлении неисправности оборудования сообщить преподавателю или лаборанту.

5.2. Снять спортивный костюм.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

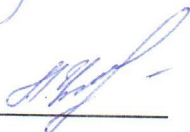
5.4. Надеть сменную сухую одежду.

РАЗРАБОТАЛ:



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятов