

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ленинградская школа № 14 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

 К.Р. Перовская

Протокол №46 от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы № 14

 Г. А. Шевцова

Приказ №153-ОД от 29.08.2022г.



№4.19.

**Инструкция по охране труда
для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке**

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по лыжной подготовке

1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по лыжной подготовке труда разработана для учащихся общеобразовательной школы.

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

1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1.5. При занятиях лыжной подготовкой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования или инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия лыжной подготовкой

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.4. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.5. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

- 2.5. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.6. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.7. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.8. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий учащихся лыжной подготовкой

- 3.1. На уроках лыжной подготовки учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.
- 3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 3.3. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.4. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.5. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.6. Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых же признаках обморожения.
- 3.7. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.8. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного инвентаря, учитывая его конструктивные особенности. Внимательно слушать и выполнять команды учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях.

В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- 4.1. Не курить в спортивных помещениях, раздевалках, спортивном зале;
- 4.2. Не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- 4.3. Не приносить взрывоопасные вещества;
- 4.4. Не уходить самовольно с урока;
- 4.5. Не оставаться в раздевалках на время урока;
- 4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;
- 4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.
- 4.8. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.
- 4.9. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия лыжной подготовки

- 5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.
- 5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.
- 5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию по охране труда разработал:
Заместитель директора по Б ОП

Черкасова Е.В.