|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  С председателем профкома:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | **«Утверждаю»:**  Директор  МБОУ СОШ с. Архангельское Городищенского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Пурис/  Приказ № 155от 17.09.2019 г. |

Приложение 2 к приказу №155 от 17.09.2019 г.

**ИНСТРУКЦИЯ №**

*по охране труда*

***при проведении занятий по лыжным гонкам***

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети дошкольного возраста и обуча­ющиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский ос­мотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

- обморожение 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 проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой по­мощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информи­рует об этом администрацию 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.

**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°С надеть термические плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного 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 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежа­ние столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

**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 месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувст­вии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь постра­давшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учрежде­ние и сообщить об этом администрации учреждения.

**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.