


**Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса»
(КГБ ПОУ ККТиС)**

СОГЛАСОВАНО

Представитель работников

 / Н.Н. Коровенко

«13» мая 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ
при проведении занятий на лыжах**

ИМБ-15-2022

(обозначение)

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция разработана для обучающихся Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Комсомольский-на-Амуре колледж технологий и сервиса» (далее – Колледж) при проведении занятий на лыжах.

1.2. К занятиям на лыжах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Обучающиеся, допущенные к занятиям на лыжах, должны знать и соблюдать:

- требования настоящей инструкции;
- расписание учебных занятий;
- правила личной гигиены.

1.4. При занятиях на лыжах возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при столкновении;
- 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;

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 - 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20⁰С.

1.5. У преподавателя физической культуры должна быть с собой аптечка первой помощи пострадавшим.

1.6. Обучающиеся должны извещать преподавателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей (о неисправностях используемого инвентаря, угроза падения предметов, разрушение конструкций и пр.), о каждом несчастном случае, произошедшем во время занятия, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков обморожения, острого заболевания.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Необходимо перед началом занятий поставить в известность преподавателя, если у обучающегося имеется освобождение от занятий физической культурой, а также проинформировать о ранее полученных травмах или плохом самочувствии.

2.2. Перед началом занятия обучающимся необходимо:

- переодеться в раздевалке, надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки, перчатки или варежки;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для самого обучающегося так и для окружающих (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов одежды колющие, режущие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить лыжный инвентарь, подобрать лыжные ботинки по размеру ноги;
- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви;
- проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствия в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.3. При переходе улицы, следуя к месту проведения занятий, обучающиеся должны держаться группой, соблюдая все правила дорожного движения.

2.4. Запрещается приступать к занятиям, если обнаружены несоответствия учебных мест требованиям безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Обучающимся необходимо:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- проявлять осторожность, быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других;
- соблюдать порядок и чистоту;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м, избегать столкновений;
- при спуске с горы не выставлять лыжные палки вперед;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

3.2. Обучающимся запрещается:

- ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви (во избежание потертостей ног);
- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;
- пользоваться на занятии мобильными телефонами, наушниками и другими электронными устройствами;
- жевать жевательную резинку;
- мешать преподавателю проводить занятие.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, обучающиеся обязаны прекратить занятие, сообщить преподавателю и покинуть опасную территорию (возникновение неисправности используемого инвентаря, угроза падения предметов, разрушение конструкций и пр.).

4.2. При несчастном случае, получении травмы или микротравмы необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора (если это не угрожает вашей жизни и здоровью), сообщить преподавателю о случившемся.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.
- 5.2. Под руководством преподавателя убрать лыжный инвентарь в отведенное место для хранения.
- 5.3. Переодеться в раздевалке.
- 5.4. Принять душ или тщательно умыться и вымыть руки с мылом.

Разработал:
Специалист по охране труда



Гладун Т.В.

Согласовано:
Руководитель физического воспитания



Шурыгина Ю.В.