

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ЛИЦЕЙ № 173

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21 тел/факс. 8(343)257-53-28
E-mail: liceum-173@yandex.ru

Согласовано:
Председатель
профсоюзной организации
МАОУ лицей № 173
Мишихина
«16» февраля 2020 г.



Утверждаю
Директор МАОУ – лицей № 173
С.В. Куницкая
Приказ № 174/11
От «16» февраля 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ИОТ - О – 064

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Екатеринбург, 2020

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке.

1.2. К занятиям по лыжной подготовке допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1.3. При занятиях по лыжной подготовке необходимо выполнять :

- требования «Инструкций по охране труда для учащихся при проведении занятий по физической культуре»;
- режим учебных занятий;
- требования по обеспечению пожаробезопасности;
- правила личной гигиены;
- указания преподавателя.

1.4. При занятиях по лыжной подготовке наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1.6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Заправить одежду, надеть шерстяные носки, закрыть уши головным убором, надеть варежки.

2.2. Проверить исправность инвентаря, подогнать крепление лыж.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.

3.2. Переносить лыжи и палки только в вертикальном положении.

3.3. Не кататься в мокрой, слишком тесной или свободной обуви.

3.4. Соблюдать интервал не менее 3-4 м, а при спусках – не менее 30 м.

3.5. Спуск с гор производить только по сигналу преподавателя.

3.6. При спусках не выставлять палки вперед, не останавливаться у подножия горы, освободить лыжню для следующего спускающегося.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке, обнаружении каких-либо неисправностей лыж, палок, креплений немедленно сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении потертости ног ослабить крепления, шнуровку ботинок и сообщить об этом преподавателю

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания занятий:

- сдать инвентарь;
- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.