

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ С.В. Гладилин
« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ В.А. Антропова
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда**

Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

(наименование профессии, должности или вида работ)

ИОТр-07/5 - 2017

1. Общие требования

1.1. Настоящая инструкция по охране труда и требованиям безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, распространяется на всех инструкторов физической культуры, педагогов дополнительного образования, воспитателей (далее по тексту - педагог), проводящих занятия с воспитанниками КГКУ «Ачинский детский дом №1» (далее по тексту - учреждение).

1.2. К самостоятельной работе допускаются педагоги, изучившие данную инструкцию по охране труда и требованиям безопасности, прошли необходимый вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте, а также:

- достигли возраста 18 лет, имеют обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний;
- получили, как правило, высшее или средне специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в образовательном учреждении;
- ознакомлены со всеми инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования, а также с правилами безопасности при выполнении конкретных видов физических упражнений.

1.3. При проведении занятий по лыжной подготовке, необходимо выполнять:

- требования личной гигиены;
- правила внутреннего трудового распорядка;
- знать и выполнять свою должностную инструкцию;
- соблюдать Устав учреждения, Коллективный договор, трудовой договор;
- обеспечивать безопасность жизни и здоровья детей.

1.4. Расписание занятий на лыжах определяется погодными условиями и календарным планированием, педагоги должны строго соблюдать установленные режимы занятий и отдыха (согласно утвержденному графику).

1.5. К занятиям лыжами допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности для воспитанников при проведении занятий по лыжной подготовке, с обязательным внесением записи в соответствующий журнал. Занятия проводятся на проверенной и подготовленной территории.

1.6. Опасными факторами при занятиях по лыжной подготовке.

- физические факторы, такие как специальное лыжное оборудование и инвентарь;
- динамические перегрузки;
- низкие температуры воздуха окружающей среды, повышенная влажность воздуха, сильный ветер и снегопад;
- экстремальный рельеф местности.

1.7. Во время проведения занятий по лыжной подготовке, в пределах минимальной близости должна присутствовать медицинская аптечка, полностью укомплектованная

всеми необходимыми медицинскими препаратами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи при различных травмах.

1.8. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке за пределами прямой видимости из учреждения, педагогу, проводящему занятия по лыжной подготовке, необходимо иметь при себе мобильный телефон.

1.9. Перед началом проведения занятий по лыжной подготовке, в начале каждого зимнего сезона, необходимо провести со всеми воспитанниками инструктаж по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.10. В случае выявления нарушения одним из воспитанников техники безопасности, со всеми воспитанниками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.11. Инструктор по физической культуре, проводящий занятия по лыжной подготовке, также обязан соблюдать инструкцию по охране труда для инструктора по физической культуре.

1.12. Педагоги и воспитанники обязаны строго соблюдать правила пожарной безопасности, знать места хранения первичных средств пожаротушения и уметь пользоваться ими.

1.13. Все педагоги, проводящие занятия с детьми по лыжной подготовке, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение данной Инструкции, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка учреждения, а также законодательства РФ, а при необходимости, такие педагоги должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом проведения занятий по лыжной подготовке

2.1. Необходимо провести со всеми воспитанниками инструктаж по технике безопасности при выполнении конкретного вида физических упражнений по лыжной подготовке, который необходимо в обязательном порядке зарегистрировать в журнале установленной формы.

2.2. Перед началом занятий по лыжной подготовке необходимо проверить:

- соответствие погодных условий требованиям техники безопасности;
- соответствие лыжной трассы требованиям техники безопасности, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;
- наличие при себе полностью заряженных мобильных средств;
- наличие и полную комплектацию медицинской аптечки;
- наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех воспитанников;
- правильность подгонки спортивного инвентаря.

2.3. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан немедленно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учреждения, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

2.4. Необходимо освободить от занятий тех воспитанников, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях.

3. Требования охраны труда во время проведения занятий по лыжной подготовке

3.1. Во время проведения занятий по лыжной подготовке, необходимо строго соблюдать данную инструкцию по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке, а также правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Во время проведения занятий, педагог обязан обеспечить:

- строгое соблюдение воспитанниками всех требований техники безопасности и охраны труда;
- соблюдение воспитанниками необходимых интервалов: во время движения на лыжах по дистанции - 3 - 4 м, во время спуска с горы - не менее 30 м;

- контроль физического состояния и появления первых признаков обморожения, как у каждого из воспитанников, так и у себя, а также экстренное оказание первой неотложной медицинской помощи при обморожениях;
 - поддержание надлежащего порядка на лыжной трассе;
 - проведение дополнительного инструктажа для воспитанников по технике безопасности перед началом выполнением новых видов физических упражнений по лыжной подготовке;
 - строгое соблюдение воспитанниками всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
 - строгое соблюдение всех санитарных требований для занятий на открытом воздухе;
 - организацию необходимой страховки каждого из воспитанников.
- 3.3. Педагогу во время проведения занятий по лыжной подготовке, запрещено:
- оставлять воспитанников **одних без присмотра**;
 - допускать использование неисправного лыжного инвентаря;
 - допускать использование лыжного оборудования и инвентаря не по его прямому назначению;
 - допускать чрезмерное скопление неиспользуемого в данный момент спортивного оборудования и инвентаря в местах выполнения физических упражнений по лыжной подготовке;
 - допускать уход кого-либо из воспитанников с лыжной трассы;
 - допускать выставление вперед лыжных палок во время спуска с горы;
 - допускать скопление воспитанников у подножия горы после спуска с нее для предотвращения столкновений с другими лыжниками.

4. Требования охраны труда при возникновении аварийных ситуаций

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, таких как обнаружение лежащего электропровода на лыжной трассе, искрение, задымление, появление посторонних запахов и т.п., которые могут повлечь за собой травмирование и (или) отравление воспитанников, педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан:

- экстренно эвакуировать всех воспитанников с лыжной трассы, соблюдая при этом спокойствие и порядок;
- немедленно сообщить о случившемся заместителю директора по АХР, а в случае его отсутствия на рабочем месте - дежурному администратору учреждения.

4.2. При выявлении признаков обморожения у кого-либо из воспитанников необходимо экстренно принять все возможные меры по оказанию первой неотложной доврачебной помощи пострадавшему и срочно сообщить об этом медицинскому работнику учреждения, а также дежурному администратору в письменном виде.

4.3. В случае наличия пострадавших среди воспитанников, педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь, немедленно проинформировать о случившемся медицинского работника учреждения и, при необходимости, осуществить транспортировку пострадавшего к месту нахождения ближайшего медицинского пункта.

5. Требования техники безопасности после завершения занятий по лыжной подготовке

- 5.1. После завершения занятий по лыжной подготовке, педагог обязан:
- провести проверку наличия всех воспитанников по списку;
 - убрать используемый лыжный инвентарь и оборудование в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;
 - организованно провести всех воспитанников в раздевалку.
- 5.2. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и наличия на территории лыжной трассы посторонних предметов, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте - дежурному администратору и сделать обязательную запись в журнал заявок.

ПРАВИЛА
по предупреждению травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке

№	<i>Педагог должен помнить и выполнять:</i>
1.	Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности для воспитанников с оформлением его проведения в «Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом с воспитанниками».
2.	Вывесить правила (инструкцию) поведения на занятиях по лыжной подготовке для всеобщего ознакомления.
3.	Учитывать погодные условия при планировании и проведении занятий (продолжительность нахождения воспитанников на улице).
4.	Не допускать к занятию воспитанников без установленной спортивной формы: - легкий, теплый, не стесняющий движений трикотажный или лыжный костюм; - лыжная шапочка или наушники; - варежки-рукавицы; - теплые шерстяные носки, лыжные ботинки, лыжи с палками.
5.	Определить порядок передвижения воспитанников от Детского дома до места занятий и обратно.
6.	Следить, чтобы лыжи и палки были скреплены. Палки должны висеть на лыжах штырями вниз.
7.	Следить, чтобы воспитанники при передвижении к месту занятий несли лыжи на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их следует нести в вертикальном положении.
8.	При выборе трассы для проведения занятий необходимо предусмотреть ее защищенность от ветра, особенно на спуске (чтобы не пересекались замершие водоемы, густой кустарник, дороги). Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках - не менее 6 м.
9.	При выборе трассы необходимо учесть ее крутизну, которая должна соответствовать уровню технической подготовленности воспитанников и их возрасту.
10.	Не ставить перед воспитанниками очень сложные и невыполнимые задачи, учитывая индивидуальные возможности каждого воспитанника.
11.	Не нарушать методы и принципы обучения, принципы последовательности, систематичности и доступности.
12.	Помнить, что прежде, чем воспитанники наденут лыжи, необходимы несколько общеразвивающих упражнений, подготавливающих голеностопный, коленный и тазобедренный сустав к предстоящему виду деятельности.
13.	Проводить разминку с использованием подводящих упражнений с учетом специфики вида и предстоящей на занятии работы.
14.	Заранее ознакомить воспитанников: - со схемой расположения дистанций; - с маршрутом передвижения от детского дома до места занятий.

15.	Предупреждать воспитанников обо всех неожиданностях на дистанции, трассе спуска, указывать интервал между ними при выполнении спуска.
16.	Следить за интервалом между воспитанниками. При движении на лыжах по дистанции он должен быть не менее 3-4 м, а при спусках с горы не менее 30 м.
17.	Следить, чтобы спуски на средних и крутых склонах осуществлялись только поочередно или на заранее указанном расстоянии друг от друга.
18.	Следить, чтобы воспитанники не обгоняли друг друга на узких дорогах и неудобных для обзора спусках.
19.	Следить, чтобы воспитанники не останавливались и не стояли на трассах спуска, не пересекали их, а также в случае падения быстро поднимались и освобождали трассу.
20.	Следить, чтобы после спуска с горы воспитанники не останавливались у подножия горы во избежание столкновения с другими воспитанниками.
21.	Следить, чтобы при выполнении спуска лыжные палки не опускались на снег за спиной и не выставлялись перед собой, а держались в соответствии с техническими требованиями.
22.	Следить за дисциплиной, пресекать любые формы ее нарушения.
23.	Постоянно осуществлять контроль за действиями воспитанников.
24.	Постоянно держать в поле зрения всех воспитанников. Следить, чтобы воспитанники не покидали лыжню без разрешения.
25.	Следить за самочувствием воспитанников, не давать им предельных нагрузок.
26.	Своевременно реагировать на жалобы воспитанников о плохом самочувствии. Иметь медицинскую аптечку.
27.	При проведении занятий по лыжной подготовке учитывать возможность: - обморожения, если температура воздуха ниже 20°С или скорость ветра превышает 1,5–2,0 м/с; - получения травм при неправильном подборе лыжных ботинок или ненадежном креплении лыж к обуви; - получения травм при несоблюдении правил поведения и техники безопасности во время прохождения дистанции, спуска с горы или прыжка с горки-трамплина.
	<i>Проверка лыжной трассы:</i>
28.	Сделать разметку (указатели) дистанций и проложить лыжню.
29.	По мере необходимости восстанавливать лыжню и обновлять разметку (указатели) дистанций.
30.	Ежедневно до начала занятий проверять лыжную трассу.
31.	Следить, чтобы на дистанции не было посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.