**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Архангельская средняя школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  **Протокол заседания общего собрания трудового коллектива МОУ «Архангельская СШ»**  **от 03.03.2022г. № 2** | **УТВЕРЖДЕНО**  **Приказом директора от 03.03.2022г. № 91** |

**ИОТ – \_\_\_**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при проведении занятий** **по лыжной подготовке обучающихся МОУ «Архангельская СШ» и членов ШСК «Факел»**

**1.**     **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.**

1.1. Занятия по лыжной подготовке проводятся на трассе на территории школы, на трассе территории лесного массива, на трассе на окраине села за улицей Школьная.

1.2. К занятиям лыжной подготовкой допускаются лица прошедшие медицинский осмотр: отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам и инструктаж по технике безопасности (настоящая ИОТ).

1.2. Опасность возникновения травм:

- при ненадёжных креплениях лыж;

- при падении;

- во время спуска с горы;

1.3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2.**     **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1.Надеть лёгкую. тёплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки, перчатки или варежки. Для защиты от ветра желательно сверху надеть лёгкую куртку из плащевой ткани.

2.2.Проверить исправность лыжного инвентаря подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потёртостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.3.Организованно под командой учителя уйти на трассу для выполнения учебного задания.

**3.**     **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1.Учащийся должен:

- соблюдать интервал при движении на лыжах. На дистанции – 3 – 4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.;

- при спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки;

- после спуска с горы не останавливаться у подножия, а быстро постараться уйти в сторону;

- при падении на спуске постараться быстро освободить трассу;

- при вынужденном падении безопаснее падать на бок и в сторону;

- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения;

- запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

- на уроке выполнять те элементы, которые требует рабочая программа по предмету и после того когда их показал учитель;

**4.**     **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1.Учащийся должен:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к школе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4.2. При получении учащимся травмы ему немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

**5.**     **ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1.Организованно убыть в помещение школы.

5.2.Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.

5.3.Убрать лыжный инвентарь в места его хранения, переодеться и вымыть руки с мылом

С инструкцией ознакомлены:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_