

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
(РГУ имени С.А. Есенина)

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников
РГУ имени С.А. Есенина



Бассакова Т.В.

(Ф.И.О.)

2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



Динаев А.И.

(подпись)

(Ф.И.О.)

2018 г.

Инструкция по охране труда

№ 63-2018

для проведения занятий по лыжам

г. Рязань

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по лыжам допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1.5 – 2, 0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
- травмы при ненадежном креплении лыж и 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. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о нём преподавателю, который сообщает администрации университета. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми студентами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10⁰С надеть плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить исправность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования охраны труда 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. При спуске с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учебного корпуса университета.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом 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 охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие студентов.
- 5.2. Убрать в отведённое для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал:
Заведующий кафедрой теории и
методики физического воспитания
и спортивных дисциплин



А.К. Пуныкин

Согласовано:
Специалист по охране труда



И.Н. Елисеева

