

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творческого развития»  
Режевской городской округ

СОГЛАСОВАНО:

Председатель СТК МБУ ДО ЦТР  
А.В. Дорохина

Протокол № 4 от 10.03. 2022

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦТР  
А.В. Богатова  
Приказ № 01-06 от 10.03. 2022



# ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ - 030 - 2022

- 1.1 Работники при проведении занятий по лыжной подготовке должны соблюдать правила охраны труда, установленные в настоящей инструкции, а также инструкции по охране труда, разработанные для каждого вида занятия, приводимые в соответствующих разделах настоящего документа.
- 1.2. О проведении занятий по лыжной подготовке должны быть обеспечены соответствующие зоны безопасности, размещенные на местах занятий, а также места, где работники могут остановиться и перенести усталость в безопасную зону.
- 1.3 При посещении на работу работников должны держать временный медицинский бланк.
- 1.4 Работники при работе должны находиться в режиме МБУ ДО ЦТР и соблюдать общие требования по охране труда.
- 1.5 Работники при работе должны соблюдать правила охраны труда для занятий лыжной подготовкой в таком режиме труда и отдыха в МБУ ДО ЦТР. Расписание занятий по лыжной подготовке должен соответствовать установленным календарным дням, определенным уставом этого МБУ ДО ЦТР.
- 1.6 Работники должны носить при работе специальную одежду из теплых фасонов, не провоцирующих при проведении занятий при температуре воздуха выше +20°С.
- 1.7 Работники при занятиях лыжной подготовкой должны носить обувь из натуральной кожи, кроссовки из текстиля, спортивные брюки из хлопка, спортивные перчатки, спортивный рюкзак из текстиля.

г.Реж,  
2022

## **1. Общие требования по охране труда**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр творческого развития» (далее - МБУ ДО ЦТР) разработана в соответствии с:

- разделом X Трудового кодекса Российской Федерации;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2020 №1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 №2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем»;
- иных нормативно-правовых актов регламентирующих требования охраны труда.

1.2. Настоящая инструкция регламентирует основные требования охраны труда при проведении занятий по лыжной подготовке в МБУ ДО ЦТР.

1.3. К самостоятельной работе при проведении занятий по лыжной подготовке допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, инструктаж по электробезопасности, стажировку с допуском к работе, обученные безопасным методам и приемам выполнения работы, оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве.

1.4. В течение месяца, со дня принятия на работу, педагогический работник должен пройти обучение и проверку знаний требований охраны труда.

1.5. Педагогический работник, не прошедший своевременно повторный инструктаж по охране труда (не реже одного раза в 6 месяцев) не должен приступать к работе.

1.6. При изменении правил по охране труда, замене или модернизации оборудования, приспособлений, инструмента, нарушении действующих норм и правил по охране труда, которые привели или могут привести к травматизму, аварии, пожару, при перерывах в работе более 60 календарных дней, по требованию органов надзора проводится внеплановый инструктаж.

1.7. О проведении повторного и внепланового инструктажа производится соответствующая запись в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего. Педагогический работник, получивший инструктаж и показавший неудовлетворительные знания, к работе не допускается. Он обязан вновь пройти инструктаж.

1.8. При поступлении на работу педагогический работник должен пройти предварительный медицинский осмотр, а в дальнейшем - периодические медицинские осмотры в установленные сроки.

1.9. Педагогический работник должен быть ознакомлен с режимом МБУ ДО ЦТР и обязательно соблюдать его.

1.10. Педагогический работник, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, все положения инструкции по охране труда для занятий по лыжной подготовке, а также режим труда и отдыха в МБУ ДО ЦТР. Расписание занятий по лыжной подготовке должен определяться погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором МБУ ДО ЦТР.

1.11. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- 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;
- динамические перегрузки;
- экстремальный рельеф местности;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях заготовок, инструментов и оборудования.

1.12.Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении занятий по лыжам:

- опасность удара из-за падения снега или сосулек с крыши;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- столкновение с неподвижным предметом, оказавшимся на пути следования;
- опасность от повышенной или пониженной влажности воздуха;
- опасность от повышенной или пониженной подвижности воздуха;
- опасность от физических перегрузок;
- опасность от нервно - психических перегрузок;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре.

Данный перечень является перечнем наиболее вероятных опасностей, но не является исчерпывающим, и может дополняться в процессе управления профессиональными рисками в МБУ ДО ЦТР.

1.13.При проведении занятий по лыжной подготовке педагогический работник должен извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и обучающихся, о каждом несчастном случае, произшедшем в МБУ ДО ЦТР, об ухудшении состояния своего здоровья.

1.14.Во время проведения занятий по лыжной подготовке должна присутствовать медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медицинскими препаратами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой помощи при различных травмах.

1.15.Во время проведения занятий по лыжной подготовке за пределами МБУ ДО ЦТР, педагогическому работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, необходимо иметь при себе средства экстренной мобильной связи (мобильный телефон и т.п.).

1.16.Перед началом проведения занятий по лыжной подготовке, в начале каждого учебного года необходимо провести со всеми обучающимися вводный по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.17.В случае умышленного нарушения кем-либо из обучающихся правил охраны труда и техники безопасности, со всеми обучающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.18.При обнаружении какой-либо неисправности оборудования необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

1.19.Педагогический работник должен соблюдать правила личной гигиены. По окончании работы, перед приемом пищи необходимо мыть руки с мылом.

1.20. Во избежание электротравм и поражений электрическим током педагогический работник не должен прикасаться к открытой электропроводке и кабелям.

1.21.Педагогический работник должен соблюдать правила пожарной безопасности, уметь пользоваться средствами пожаротушения, знать места их расположение.

1.22.Курить разрешается только в специально отведенных и оборудованных местах.

1.23.Педагогический работник должен знать приемы оказания первой помощи пострадавшему в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи утвержденной руководителем МБУ ДО ЦТР.

1.24.Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических веществ на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.25.Не допускается хранить и принимать пищу и напитки на рабочих местах.

1.26.О каждом несчастном случае, произошедшем с кем-либо из обучающихся во время проведения занятий по лыжной подготовке, педагогический работник обязан незамедлительно сообщить администрации МБУ ДО ЦТР, а также принять все возможные меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.27.Педагогический работник должен соблюдать требования данной инструкции по охране труда. За невыполнение требований данной инструкции по охране труда, работник несет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

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

2.1. Необходимо провести со всеми обучающимися целевой 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:

2.2.1. соответствие погодных условий требованиям техники безопасности;

2.2.2. соответствие лыжной трассы требованиям техники безопасности, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;

2.2.3. наличие при себе полностью заряженных мобильных средств экстренной связи (при необходимости);

2.2.4. наличие и полную укомплектованность медицинской аптечки;

2.2.5. наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех обучающихся;

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

2.3. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного инвентаря педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан немедленно проинформировать об этом заместителя директора по АХЧ, а при его отсутствии на рабочем месте - руководителя МБУ ДО ЦТР, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

2.4. Запрещается проведение с обучающимися занятий в случае выявления каких-либо несоответствий лыжного оборудования и спортивного инвентаря.

2.5. Необходимо освободить от занятий тех обучающихся, одежда или обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях.

2.6. Длина лыжи должна соответствовать росту лыжника с вытянутой вверх рукой (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (они должны доходить до уровня плеча лыжника). Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

2.7. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках.

При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

2.8. При передвижении на лыжах впереди должен идти педагог. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание запрещается.

2.9. Перед началом занятий педагог должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц для предотвращения возможных случаев травматизма.

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

3.1. Во время проведения занятий, педагог обязан обеспечить:

3.1.1. строгое соблюдение обучающимися всех требований техники безопасности и охраны труда;

3.1.2. соблюдение обучающимися необходимых интервалов: во время движения на лыжах по дистанции - 3 - 4 м, во время спуска с горы - не менее 30 м;

3.1.3. контроль физического состояния и появления первых признаков обморожения, как у каждого обучающегося, так и у себя, а также экстренное оказание первой неотложной медицинской помощи при обморожениях;

3.1.4. поддержание надлежащего порядка на лыжной трассе;

3.1.5. проведение дополнительного инструктажа для обучающихся по технике безопасности перед началом выполнением новых видов физических упражнений по лыжной подготовке;

3.1.6. строгое соблюдение обучающимися всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;

3.1.7. строгое соблюдение всех санитарных требований для занятий на открытом воздухе;

3.1.8. организацию необходимой страховки каждого из обучающихся.

3.2. Педагогу во время проведения занятий по лыжной подготовке запрещено:

- 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 обучающихся с лыжной трассы;
- допускать выставление вперед лыжных палок во время спуска с горы;
- допускать скопление обучающихся у подножия горы после спуска с нее для предотвращения столкновений с другими лыжниками;
- оставлять обучающихся одних без присмотра.

#### **4. Требования по охране труда в аварийных ситуациях**

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 обучающихся, педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан экстренно эвакуировать всех обучающихся с лыжной трассы, соблюдая при этом спокойствие и порядок; немедленно сообщить о случившемся заместителю директора по АХЧ, а в случае его отсутствия на рабочем месте - электромонтеру МБУ ДО ЦТР.

4.2. При выявлении признаков обморожения у кого-либо из обучающихся необходимо экстренно принять все возможные меры по оказанию первой неотложной доврачебной помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и срочно сообщить об этом администрации МБУ ДО ЦТР.

4.3. В случае наличия пострадавших среди обучающихся, педагог, проводящий занятия по лыжной подготовке, обязан экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и немедленно сообщить об этом случившемся администрации учреждения и, при необходимости, осуществить транспортировку пострадавшего к месту нахождения ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом педагогу, и с его разрешения двигаться к месту расположения МБУ ДО ЦТР.

#### **4.5. Вызов экстренных служб с сотовых телефонов МТС**

010 — Вызов пожарной охраны  
030 — Вызов скорой помощи

#### **Вызов экстренных служб с сотовых телефонов МЕГАФОН**

010 — Вызов пожарной охраны  
030 — Вызов скорой помощи

#### **Вызов экстренных служб с сотовых телефонов Билайн**

001 — Вызов пожарной охраны  
003 — Вызов скорой помощи

#### **Службы городской экстренной помощи:**

01 — Вызов пожарной охраны  
03 — Вызов скорой помощи  
112 - Экстренный вызов специальных служб и спасения.

#### **5. Требования техники безопасности после завершения занятий по лыжной подготовке**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения лыжный инвентарь и оборудование.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при желании принять душ.

5.4. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и лыжного инвентаря, необходимо своевременно проинформировать об этом заместителя директора по АХЧ, а при его отсутствии на рабочем месте - дежурного администратора, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

#### **6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция может быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- 6.2.1. при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- 6.2.2. при изменении условий труда на рабочем месте;
- 6.2.3. при внедрении новой техники и технологий;
- 6.2.4. по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

6.3. Если в течение пяти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия труда не изменяются, то ее действие продлевается на следующие пять лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на ответственного за охрану труда.

Инструкцию разработал:

заместитель директора по АХЧ

Г.З.Сайтова

С инструкцией ознакомлены:

Педагог доп.обр.\_\_\_\_\_ В.Н. Голендухин \_\_\_\_\_ 2022