

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта



УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПб ГБУ
СПОР по лыжным видам спорта

В.В. Столяров

« 27 » *Столяров* 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 28

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжным видам спорта должна находиться на рабочем месте тренера.
2. Требования инструкции являются обязательными для тренера, невыполнение этих требований должно рассматриваться как нарушение трудовой дисциплины.
3. К занятиям по лыжным видам спорта допускаются дети с 9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
4. Необходимо знать и строго выполнять требования по возрастным границам зачисления детей и подростков в тренировочные группы.
5. При проведении занятий по лыжным видам спорта необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
6. При проведении занятий по лыжным видам спорта возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
 - обморожение во время занятий при температуре воздуха ниже 20С;
 - травмы при неправильном подборе обуви и снаряжения, при ненадежном креплении лыж;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
 - проведение тренировочных занятий и соревнований на неокрепшем льду водоемов и озер;
 - недисциплинированное поведение спортсменов во время перехода через проезжую часть дороги;
 - самовольный уход спортсменов с учебной дистанции.

7. Одежда для занятий должна быть легкой, теплой, не стягивать движения. Крепления лыж к обуви должны быть удобными, прочными и надежными; лыжные палки и лыжи должны соответствовать росту и весу спортсмена.
8. При проведении занятий по лыжным видам спорта необходимо иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных материалов для оказания первой медицинской помощи при травмах.
9. При несчастном случае тренер должен немедленно прекратить занятие, оказать первую необходимую помощь пострадавшему и сообщить о случившемся администрации учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Перед каждым занятием тренер обязан проверить подготовленность лыжной трассы; отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
2. Перед началом занятия тренер обязан проверить наличие и исправность лыжного инвентаря, одежды спортсменов; напомнить детям правила передвижения с лыжами.
3. Тренер должен отметить всех присутствующих на занятии спортсменов.

ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Во время занятия тренеру необходимо следить, чтобы спортсмены не получили обморожение; при первых признаках его появления необходимо оказать первую помощь.
2. Тренер обязан контролировать соблюдение спортсменами правил безопасности при передвижении на лыжах и при спуске с горы (соблюдать дистанцию, не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений).

ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При поломке или порче лыжного инвентаря необходимо заменить его или прекратить занятие. О случившемся сообщить администрации учреждения.
2. При первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела) немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место.
3. В случае утомления или ухудшения самочувствия во время занятия спортсмен должен быть отправлен в школу или до ближайшего медпункта в сопровождении взрослого или старшего товарища.
4. При получении травмы необходимо оказать первую медицинскую помощь пострадавшему и отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О случившемся сообщить администрации школы.

ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Проверить по списку количество всех спортсменов.
2. Проверить целостность лыжного инвентаря и убрать его в специально отведенное место для его хранения.
3. Провести процедуры личной гигиены (принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом).