



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

ИОТ -52 -2023

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание непосредственно образовательной деятельности, установленный режим 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 20°C;
 - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
 - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы.
- 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 воспитателю, который сообщает об этом администрации ДОУ. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом воспитателю.
- 1.6. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции.
- 3.2. Не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. Не останавливаться, во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить воспитателю о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю, воспитателю и с его разрешения двигаться к месту расположения ДОУ.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом воспитателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации ДОУ.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.