

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
Арзамасцева Р.В.



Директор МАУДО ДФОН



УТВЕРЖДАЮ

Дельфин №8

И.В.Цыганов

3 апреля 2023 г..

Введена в действие приказом  
от 3 апреля 2023 г. № 36

**Инструкция  
по охране труда  
при проведении занятий по лыжам  
ИОТ – 011 – 2023  
№ 11**

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1 Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ, должностными обязанностями и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции работника МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8», вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы при проведении занятий по лыжам; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев при проведении занятий по лыжам и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций. Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности при проведении занятий по лыжам, обеспечивает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда при проведении занятий по лыжам является педагог дополнительного образования, непосредственно проводящий занятия по лыжам.

1.4. График работы занятий по лыжам определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием учебных занятий.

1.5. Педагог дополнительного образования проводит в начале года с обучающимися вводный инструктаж по режиму работы МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8» и по физической культуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, а также текущие инструктажи перед изучением новых тем и использованием спортивных снарядов детьми впервые.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда при проведении занятий по лыжам необходимо:

- ✓ соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- ✓ обеспечить режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены;
- ✓ знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения при пожаре;
- ✓ уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- ✓ знать места расположения аптечки;

- ✓ соблюдать должностную инструкцию педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по охране труда педагога дополнительного образования;
- ✓ соблюдать инструкцию по пожарной безопасности в спортивном зале;
- ✓ соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

1.7. Перечень профессиональных рисков при проведении занятий по лыжам на открытом воздухе:

- ✓ обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
- ✓ травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на лыжах, а также на лыжах и с палками, имеющем дефекты;
- ✓ травмирование при ненадежном креплении лыж к обуви;
- ✓ травмирование ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- ✓ травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с трамплина;
- ✓ поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- ✓ перенапряжение голосового анализатора;
- ✓ высокая плотность эпидемиологических контактов.

В процессе проведения занятий по лыжам возможно воздействие на педагога дополнительного образования следующих опасных и вредных производственных факторов:

- Тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении «стоя» в течение рабочего дня).

- Напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат

1.8. Используемое спортивное лыжное оборудование должно быть исправным выполнено из современных материалов.

1.9. Обеспечить дисциплину и порядок при выдаче лыж, соблюдая дистанцию.

1.10. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники (в кабинете) сообщить заместителю директора по ХР и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.11. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм на занятиях по лыжам необходимо:

- ✓ находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- ✓ мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами;
- ✓ перед началом работы, после занятия и посещения туалета мыть руки с мылом;
- ✓ не допускать приема пищи в тренерской;
- ✓ осуществлять проветривание раздевалок;
- ✓ соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685 21.

1.12. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения педагогами дополнительного образования, проводящими занятия по лыжам на открытом воздухе.

1.13. Педагоги дополнительного образования, осуществляющие занятия по лыжам на открытом воздухе, допустившие нарушения или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда. А в зависимости от последствий – и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб – к

материальной ответственности в установленном порядке.

## **2. Требования охраны труда перед началом проведения занятий по лыжам**

2.1. При проведении занятий по лыжам на открытом воздухе перед началом образовательной деятельности необходимо оценить погодные условия и экипировку обучающихся;

- ✓ проверить у каждого воспитанника исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги;
- ✓ проверить подготовленность лыжни и трассы, отсутствие в месте проведения занятия опасностей, которые могут привести к травме;
- ✓ в раздевалках и тренерской осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию,
- ✓ в раздевалках и тренерской коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон в тренерской и раздевалках;

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.4. Убедиться в свободности выхода из тренерской, раздевалок и лыжного склада.

2.5. Провести осмотр санитарного состояния лыжного склада, тренерской и раздевалок, а также оценить их покрытие, которое не должно быть сырым, не иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствие обучающихся произвести проветривание раздевалок и тренерской в соответствии с показателями по СанПиН 1.2.3685-21, а именно:

Температура наружного воздуха С°	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1.5	5-10

2.7. Температура воздуха при проведении занятий по лыжам должна соответствовать требуемым санитарным нормам.

2.8. Необходимо проверить исправность лыжного снаряжения, с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.9. Проверить прочность креплений на лыжах, подгонку креплений лыж к обуви.

2.10. В узлах и сочленениях лыж и ботинок не должно быть люфтов, качаний, прогибов.

2.11. Лыжные мази должны быть подобраны согласно погодным условиям

2.12. При подготовке к проведению занятий по лыжам необходимо убедиться в целостности и исправности спортивного лыжного инвентаря с учетом требований, при проведении занятий по лыжам.

2.15. Приступать к проведению занятий по лыжам на открытом воздухе разрешается при соответствии погодных условий и спортивного оборудования гигиеническим

нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **3. Требования охраны труда во время проведения занятий по лыжам**

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия по лыжам не должны проводиться.

3.2. Необходимо контролировать, чтобы воспитанники при движении соблюдали дистанцию при движении 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.3. Контролировать, чтобы при спуске с горы учащиеся не выставляли вперед лыжные палки, после спуска не останавливались у подножия горы во избежание столкновения с лыжниками.

3.4. Во избежание потертостей ног не ходить занятия по лыжам в тесной или слишком свободной обуви.

3.5. При первых же признаках обморожения или плохом самочувствии сообщить руководству МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»

3.3. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия по лыжам должно составлять не менее 70%.

3.4. Занятия по лыжам организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

3.5. Обучающиеся должны находиться на занятиях по лыжам в теплой, не стесняющей движений одежде.

3.7. Во время осуществления занятий по лыжам на открытом воздухе необходимо соблюдать порядок движения на лыжне.

3.8. При изучении обучающимися новых тем на занятиях по лыжам, с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения упражнений.

3.9. При проведении занятий по лыжам необходимо поддерживать дисциплину, не разрешать обучающимся уходить без разрешения педагога дополнительного образования, не оставлять обучающихся одних без контроля на лыжне.

3.10. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий и соревнований по лыжам, возможность столкновения детей друг или с другими лыжниками.

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях по лыжне при проведении занятий по лыжам, при выполнении упражнений с лыжными палками, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивного лыжного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. При проведении занятий по лыжам использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. После каждого занятия по лыжам или спортивного мероприятия в отсутствии детей проветривать тренерскую и раздевалки, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.15. При проведении занятий по лыжам запрещено: выполнять упражнения и действия на лыжах и с лыжными палками, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;

3.16. При проведении занятий по лыжам в спортивном зале (вне лыжного сезона) и использовании электроаппаратуры в спортивном зале запрещается:

- ✓ включать в электросеть и отключать от нее электроприборы мокрыми и влажными руками;
- ✓ нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- ✓ размещать на электроприборах предметы(бумагу, ткань, вещи и т.д.);
- ✓ сгибать и заземлять кабели питания;

- ✓ оставлять без присмотра включенные в электросеть электроприборы;
- 3.17. При проведении занятий по лыжам в спортивном зале (вне лыжного сезона) должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.
- 3.18. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности спортивного зала окна не заставляются спортивным оборудованием.
- 3.19. При проведении занятий по лыжам в спортивном зале (вне лыжного сезона) не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.
- 3.20. При проведении занятий по лыжам в спортивном зале и раздевалках (вне лыжного сезона), в помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.
- 3.21. Не допускается в спортивном зале школы нарушать настоящую инструкцию по охране труда, инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении занятий по лыжам.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжам**

- 4.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций при проведении занятий по лыжам на открытом воздухе, причины их вызывающие:
- ✓ возникновение технической неисправности спортивного лыжного инвентаря вследствие износа;
  - ✓ поломка лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути;
  - ✓ признаки обморожения и плохое самочувствие;
  - ✓ пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
  - ✓ прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.
- 4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивного лыжного инвентаря педагог дополнительного образования должен остановить проведение занятия по лыжам (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование, и не использовать его до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по ХР (специалиста по охране труда).
- 4.3. В случае появления задымления или возгорания при проведении занятия по лыжам в спортивном зале (вне лыжного сезона), раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала (раздевалок), вызвать пожарную охрану по телефону 01(101), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.
- 4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся, при проведении занятий по лыжам, необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии директору МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8». Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.
- 4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления при проведении занятий по лыжам в

спортивном зале (вне лыжного сезона) необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по ХР МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8».

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий по лыжам.**

5.1. Собрать у обучающихся спортивный лыжный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной для хранения.

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала (если занятия по лыжам проходили в спортивном зале вне лыжного сезона) и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.7. Закрыть окна, вымыть пуки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время проведения занятий по лыжам.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда во время занятий по лыжам

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				