

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Карла Маркса ул., д. 6, Свердловская область, Нижняя Салда, 624742
Тел. 8 (34345) 3-08-00; e-mail: dolbilov.a@mail.ru; https://dusshns.ru
ОГРН 1026600787070; ИНН/КПП 6622002950/662301001

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ

Долбиллов А.Б.
Приказ № 7-ОТ от 15.04.2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 16 ЛТ
по охране труда и требованиям безопасности при проведении
занятий на лыжных трассах

1. Общие положения

1.1. Состояние лыжной трассы должно соответствовать определённым требованиям, которые касаются поверхности, инфраструктуры, разметки и безопасности. Эти требования закреплены в «Правилах вида спорта «Лыжные гонки» (утверждены приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1130).

1.2. При проведении занятий на лыжных трассах соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:

– прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий;

– с проверенными и исправными креплениями лыж к обуви;

– при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

1.4. Обучающийся должен:

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

– быть внимательным при перемещениях на лыжной трассе;

– знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. За несоблюдение требований безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя специальную спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасности для других занимающихся (часы, висячие сережки и др.).

2.2. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

2.3. Организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход лыжной базы на место проведения занятий – лыжную трассу.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.
- 3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3. Выполнять упражнения только при исправном оборудовании (креплений лыжных ботинок, лыж, лыжных палок).
- 3.4. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- 3.5. Избегать столкновений, толчков и ударов лыжами и палками.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки и не останавливаться у подножия горы.
- 3.8. Быть внимательным при перемещениях на лыжной трассе, не мешать другим, избегать столкновений.
- 3.9. Следить друг за другом и немедленно сообщать инструктору по спорту о первых признаках обморожения и переохлаждения.
- 3.10. По первому требованию обгоняющего спортсмена уступить лыжную.
- 3.11. Не покидать территорию лыжной трассы без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий

- 4.1. Проверить по списку присутствие спортсменов.
- 4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 4.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. При получении травмы, ухудшения самочувствия или признаках обморожения прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
- 5.2. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 5.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о данном факте администрации МБУ ДО ДЮСШ, а также родителям (законным представителям), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 5.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре по телефону 01 со стационарного телефона, 101 с мобильного телефона или 112 в МЧС России по Свердловской области. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Ответственность

- 6.1. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за ненадлежащее выполнение требований безопасности в области охраны труда и определенных настоящей Инструкцией при работе с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 6.2. При необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил в области охраны труда.