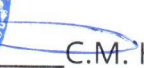


СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации

 Л.А. Попова
«19» 10 2023 г.
Протокол № 13
«19» 10* 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СурГУ



 С.М. Косенок
«11» 11 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении учебных занятий
по индивидуальным видам спорта
(лыжная подготовка, конькобежная подготовка)
кафедры физической культуры
(для преподавателей)
ИОТ-076-2023

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении учебных занятий
по индивидуальным видам спорта
(лыжная подготовка, конькобежная подготовка)
кафедры физической культуры
(для преподавателей)
ИОТ-076-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.

1.2. Работник обязан соблюдать действующие в СурГУ Правила внутреннего трудового распорядка.

1.3. При проведении занятий работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденными приказом ректора СурГУ от 27.04.2018г. с изменениями от 24.12.2020 г., протокол УС № 10.

1.4. К учебным занятиям по индивидуальным видам спорта преподаватель допускает студентов:

- прошедших медосмотр и не имеющих медицинских противопоказаний;
- пришедших на занятия в установленное время в спортивной форме, соответствующей специфике индивидуального вида спорта и погодным условиям;
- прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности, и расписавшихся в журнале инструктажа.

1.5. Преподаватель должен добиваться беспрекословного выполнения студентами требований техники безопасности, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.6. Перечень опасных факторов, которые могут воздействовать на обучающихся в процессе учебных занятий, а также перечень профессиональных рисков и опасностей:

- переохлаждение и обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2 м/сек и при температуре воздуха ниже - 20°C;
- травмы при ненадёжном креплении обуви;
- потёртости ног при неправильной подгонке ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
- травмы при падении во время катания на льду.

1.7. Порядок уведомления о случаях травмирования работника или обучающегося и неисправности спортивного оборудования:

1.7.1 При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к про-

изошедшему событию, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю, любым доступным для этого способом и обратиться в медпункт (при наличии).

1.7.2. В случае обращения студента по вопросу заболевания, сильного утомления или плохого самочувствия до начала занятий необходимо рекомендовать обучающемуся обратиться в медпункт.

1.7.3. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о неисправном оборудовании, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на рабочем месте, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.7.4. Преподаватель в случае невыполнения или нарушения студентом инструкции по охране труда, должен привлечь его к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, и впоследствии провести внеплановый инструктаж по охране труда со всеми обучающимися.

1.8. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

1.8.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

1.8.2. Учебные занятия проводить в спортивной форме и спортивной обуви, плотно сидящей на ноге, на непромокаемой и нескользящей подошве.

1.8.3. Перед и после приема пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом. Принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

1.8.4. Вода для питья используется только из питьевых источников или бутилированная.

1.8.5. Проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

2. Требования охраны труда перед началом учебного занятия

2.1. На первом вводном занятии провести первичный инструктаж студентам по безопасным приемам проведения занятий по лыжной и конькобежной подготовке).

2.2. Порядок подготовки рабочего места.

2.2.1. Проверить подготовленность места проведения занятий, отсутствие опасностей, которые могут привести к травме обучающихся.

2.2.2 При температуре ниже 10°C или сильном ветре рекомендовать студентам:

- надеть лёгкую тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;
- открытые части лица смазать жирным кремом.

2.3. Порядок проверки спортивного инвентаря.

2.3.1. Перед началом занятий работник обязан проверить исправность и комплектность спортивного инвентаря.

2.3.2. Преподаватель должен организовать подбор спортивного инвентаря, который впоследствии будет использоваться студентами во время проведения учебных занятий по индивидуальному виду спорта.

2.4. Перед началом учебных занятий провести разминку, с применением общеразвивающих упражнений.

3. Требования охраны труда во время учебного занятия

3.1. Преподаватель следит за соблюдением дисциплины и безопасным обращением со спортивным инвентарем во время проведения учебного занятия:

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя;
- строго выполнять правила использования спортивного инвентаря в процессе выполнения упражнений;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.2. Преподаватель во время движения на лыжах рекомендует студентам:

- соблюдать дистанцию 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- при спусках не выставлять лыжные палки вперед;
- после спуска не останавливаться у подножья горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
- не прыгать с лыжного трамплина;
- на участках с недостаточно глубоким снегом с наличием обледенелых и раскатанных мест, пней, коряг быть особенно внимательными и осторожными.

3.3. Преподаватель периодически следит за студентами и при появлении признаков обморожения оказывает первую помощь.

3.4. Преподаватель предупреждает студентов, что при потребности «отлучки» во время занятий по каким-либо причинам необходимо в обязательном порядке довести до него данную информацию.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При проведении учебных занятий по индивидуальным видам спорта (лыжная подготовка, конькобежная подготовка) у студентов возможны следующие повреждения и заболевания:

- переохлаждение и обморожение лица, пальцев рук и ног;
- ушибы, вывихи и переломы в результате неудачного падения, удара о препятствие (дерево, пень, забор, столб и др.) или столкновения с другими студентами;
- разрывы, растяжения суставов (чаще всего голеностопных и коленных);

- ранения при падении на лыжные палки, сломанные лыжи или деревья;
- простудные заболевания.

4.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

4.2.1. В случае обнаружения какой-либо ситуации, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

4.2.2. Сообщать о происшествии своему непосредственному или вышестоящему руководству о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества СурГУ.

4.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

4.3.1 При возникновении аварийных и иных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью преподавателей и обучающихся незамедлительно прекратить занятия.

4.3.2. При несчастном случае, микротравме оказать пострадавшему первую помощь или при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону -112, 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3.3. Сохранить до начала расследования обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведёт к аварии (или провести фотографирование (видеосъемку), другие мероприятия).

4.3.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из помещения, сообщить о пожаре по телефону - 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании и других повреждениях здоровья.

(Прил. 1)

5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. По окончании учебных занятий проверить по списку всех студентов.

5.2. Проследить за уборкой спортивного инвентаря (если он использовался) в отведённое место для хранения.

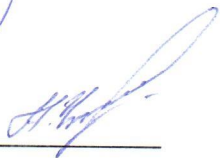
5.3. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы известить своего непосредственного руководителя.

РАЗРАБОТАЛ: _____



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: _____



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятов

Оказание первой помощи пострадавшим

1. При общем переохлаждении организма и отморожениях

При легком отморожении (побледнение и покраснение кожи вплоть до потери чувствительности) оказывающий доврачебную помощь обязан:

- как можно быстрее перевести пострадавшего в теплое помещение;
- напоить пострадавшего горячим чаем, кофе, накормить горячей пищей;
- отмороженную конечность поместить в теплую ванную (таз, ведро) с температурой воды 20° С, доводя в течение 20-30 минут до 40°С.

При незначительном отморожении ограниченных участков тела их можно согревать с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

При тяжелом отморожении (появление на коже пузырей, омертвление мягких тканей) оказывающий помощь обязан:

- срочно перевести пострадавшего в теплое помещение;
- обработать кожу вокруг пузырей спиртом (не прокалывая их);
- наложить на отмороженную часть стерильную повязку;
- дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки тела снегом, спиртом, прикладывать горячую грелку.

2. При ранении конечностей накрыть рану любой чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны и прибинтовать салфетку или прикрепить её лейкопластырем. Очистку раны должен производить врач на операционном столе. Запрещается вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

3. При растяжении связок. Растяжение связок чаще всего бывает в голеностопном и лучезапястном суставах и характеризуется резкой болью в суставе, припухлостью, гематомами (кровоизлияниями виде "синяка").

Доврачебная помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя поврежденного участка, прикладывании холода. Поврежденная нога должна быть приподнята, поврежденная рука подвешена на косынке.

4. Ушибы. Ушибы проявляются припухлостью, болью при прикосновении к месту ушиба. К месту ушиба первые 20 минут можно приложить холод, затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающие компрессы, так как это усиливает боль.

5. Перелом и вывих костей конечности. При переломах, вывихах, растяжении связок и других травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. Иногда сразу можно заметить неестественное положение конечности и искривление ее (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании доврачебной помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки) так и при закрытом, является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных отломков. Для иммобилизации используются готовые шины, а также палка, доска, линейка, кусок фанеры. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду - шину нужно накладывать поверх нее.

К месту травмы необходимо прикладывать "холод" для уменьшения боли. Охлаждающий пакет не кладется на оголенный участок тела - под пакет нужно подложить какую-либо материю (спустить рукав, брючину, майку, рубашку, подложить сложенную в несколько слоев косынку).

Пытаться самим вправить вывих нельзя, сделать это может только врач. Наиболее спокойное положение конечности или другой части тела необходимо создать также вовремя доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

6. Повреждение позвоночника. Повреждения позвоночника вызывают резкую боль в позвоночнике, невозможность встать, согнуть спину и повернуться, а также потерю чувствительности и паралич ниже места травмы.

Доврачебная помощь должна сводиться к следующему: осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель и т. п. Для оказания помощи и транспортировки в больницу вызвать врачей скорой помощи, сообщив им о характере травмы.

7. Перелом ребер. При переломе ребер может появиться боль при дыхании, кашле и движении, возможны признаки остановки дыхания и сердца. Необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха. При признаках остановки дыхания и пульса принимать реанимационные меры - делать искусственное дыхание и массаж сердца.

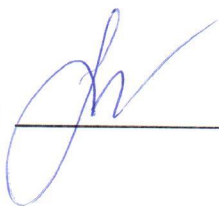
8. Перелом и вывих ключицы. Признаки: боль в области ключицы усиливающаяся при попытке движения ключевым суставом. Прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, повесить руку к шее косынкой или бинтом, подмышку подсунуть рулон бинта или ваты, любой валик. Бинтовать следует от больной руки через спину.

**Программа по обучению и проверке знаний
требований охраны труда для работников по индивидуальным видам спорта
(лыжная подготовка, конькобежная подготовка)**

Разделы и основные вопросы первичного инструктажа:

1. Правила внутреннего распорядка.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Общие сведения об условиях труда преподавателя при проведении учебных занятий.
4. Порядок подготовки к работе при проведении учебных занятий.
5. Требования к подбору инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
6. Требования охраны труда перед началом, во время и по окончании учебных занятий.
7. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем при проведении учебных занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
8. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Изучение инструкции по охране труда при проведении учебных занятий.
10. Оформление результатов первичного инструктажа на рабочем месте в журнале регистрации инструктажа.

РАЗРАБОТАЛ:



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

БИЛЕТЫ
для проверки знаний по охране труда при проведении учебных занятий
по индивидуальным видам спорта
(лыжная подготовка, конькобежная подготовка)

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к учебным занятиям по индивидуальным видам спорта.
2. Вводный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при обморожениях.

БИЛЕТ №2

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по индивидуальным видам спорта.
2. Повторный инструктаж по охране труда.
3. Действия преподавателя и студентов в аварийных ситуациях.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

БИЛЕТ № 3

1. Требования к подбору лыжного инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
2. Возможные аварийные ситуации при проведении учебных занятий по индивидуальным видам спорта.
3. Требования безопасности во время учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переломах и вывихах костей конечности.

БИЛЕТ №4

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по индивидуальным видам спорта.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования безопасности по окончании учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переломах позвоночника.

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Целевой инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда во время учебных занятий.
4. Правила оказания первой помощи при растяжении связок.

БИЛЕТ №6

1. Требования техники безопасности по окончании учебного занятия.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при ранении конечностей.