|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УЧТЕНО МНЕНИЕ  Уполномоченный по охране труда со стороны трудового коллектива  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Генеральный директор  ООО «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

Инструкция ИОТ №\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_

Инструкция по охране труда

для инструктора по альпинизму

2023г.

Настоящая инструкция разработана с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, и предназначена для инструктора по альпинизму.

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе допускаются работники не моложе 18 лет, имеющие соответствующую квалификацию, прошедшие медицинский осмотр, вводный инструктаж по охране труда, обучение требованиям охраны труда в установленном порядке, обучение по оказанию первой помощи.

1.2. Инструктор по альпинизму обязан:

- соблюдать требования охраны труда;

- соблюдать действующие в организации правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени;

- применять необходимую спортивную экипировку и снаряжение;

- соблюдать положения (регламенты) о спортивных соревнованиях;

- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

1.3. В процессе деятельности на инструктора по альпинизму возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- падающих материалов (твердых, сыпучих, жидких);

- острые кромки, заусенцы и шероховатости;

- повышенной или пониженной температуры воздуха;

- недостаточной освещенности рабочей зоны;

- неблагоприятные метеорологические условия (гроза, снегопад, туман);

- физические перегрузки;

- нервно-психические перегрузки.

1.4. При выполнении работ угрозу жизни и здоровью представляют следующие опасности и профессиональные риски:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскальзывании;

- опасность падения с высоты при разности уровней высот;

- опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы;

- опасность воздействия пониженных температур воздуха;

- опасность психических нагрузок, стрессов.

1.5. Инструктор по альпинизму должен быть обеспечен необходимой спортивной экипировкой и снаряжением.

1.6. Запрещается находиться в состоянии алкогольного опьянения, а также в состоянии наркотического, токсического или иного опьянения.

1.7. Прием пищи проводится в специально отведенных местах.

1.8. При восхождениях важно соблюдение режима питания и потребление воды. Чтобы избежать связанных с недоеданием опасностей, в походах и восхождениях надо питаться 3-4 раза в день, причем утром перед выходом и вечером после окончания дневного перехода принимать горячую пищу.

1.9. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

1.10. Лица, не выполняющие настоящую Инструкцию, привлекаются к ответственности согласно действующему законодательству.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости.

2.2. Разработать график и определить порядок движения группы.

2.3. Перед выходом ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту. Не выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре или сильно выраженной лавинной опасности.

2.4. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, наличие аптечки, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогание, не вполне поправившихся после болезни людей.

2.5. Рюкзак следует хорошо подогнать. Из него не должны торчать концы стоек для палаток, зубья кошек и другие острые предметы, которые могут поранить идущего, следом участника.

2.6. Проинструктировать всех участников об опасностях и причинах, ведущих к несчастным случаям.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте.

3.3. Темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды. Не допускать необоснованно высокой скорости.

3.4. Поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимопомощи.

3.5.Не допускать купания в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.

3.6. Не сокращать путь за счет безопасности.

3.7. Избегать передвижения в ненастье, тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.

3.8. Следует избегать подъемов и спусков по склонам и желобам со свободно лежащими камнями.

3.9. При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости - страховаться.

3.10. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно отойти к ближайшему лагерю, населенному пункту, хижине по наиболее легкому и безопасному пути.

3.11. При невозможности отыскать хижину - своевременно разбить надежный бивак, или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или возвратиться по знакомому пути назад.

3.12. При движении в сильный мороз делать короткие остановки для отдыха, непрерывно двигать пальцами, лицевыми мышцами, слегка растирать открытые части тела, применять подскоки и другие движения. Постоянно наблюдать за появлением признаков отморожения.

3.13. При сильном дожде или граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду, при снегопаде действовать с учетом характера рельефа, снежного покрова и состояния группы.

3.14. При движении в тумане во избежание потери ориентировки, срыва в пропасть, падения со снежного карниза, попадания в лавину усилить внимание; постоянно следить за маркировкой маршрута, сверять его по карте и компасу. В случае опасности - дождаться рассеивания тумана, использовать веревку.

3.15. Для предупреждения ожогов следует принимать следующие меры:

- пользоваться дымчатыми очками во всех случаях выхода на чистый лед, снег или фирн в течении всего дня;

- обязательно быть в головном уборе;

- пользоваться специальными мазями и маской.

3.16. При движении в зимних условиях:

- начинать поход при хорошей погоде и не ранее чем через 2-3 дня после снегопада;

- преодолевать крутые обледенелые склоны без лыж, на кошках, вырубая ступеньки или устраивая перила из веревок;

- на трудных участках лыжи прочно прикрепить к рюкзаку, чтобы они не мешали при движении (освобождаются руки и увеличивается устойчивость);

- преодоление снежных гребней и покрытых снегом рек начинать после тщательной разведки, зондирования пути ледорубом или лыжной палкой, при обязательной страховке веревкой с надежного места;

- при движении по очень крутому опасному склону ледоруб держать в удобном для самозадержания положении, рука должна быть в темляке;

- не допускать глиссирования по крутым, непросматривающимся либо не поддающимся просмотру фирновым или ледяным склонам с большой скоростью и без подготовки во избежание падений в пропасть, трещины, ранений о скалы;

- избегать движения по снежным сугробам, расположенным на крутых склонах, также как и скольжения по травянистым склонам, чтобы не поскользнуться и не удариться о скалы.

3.17. При движении на лыжах:

- не подрезать лавиноопасный склон;

- не преодолевать крутой обледенелый склон;

- не допускать опасно высокой скорости, лишающей возможности владеть лыжами;

- в тумане не идти по опасным карнизам, ущельям, скалам, неизвестным местам;

- при спуске с гор на лыжах внимательно следить, чтобы лыжи не зацепились за кусты, не наскочили на дерево, скрытые или открытые камни, чтобы кольцом палки не зацепить за куст или корень;

- при продолжительном спуске в условиях низкой температуры предохранять лицо, уши, грудь и другие части тела от обморожения;

- не допускать резких поворотов, прыжков и ударов лыжами на лавиноопасных склонах.

3.18. При грозовой буре:

- спуститься с хребта;

- сложить железные предметы на расстоянии 10 м от людей;

- не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема;

- группа должна рассредоточиться;

- не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода;

- не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.

3.19. При необходимости переправы через реку:

- выбрать место и время переправы;

- правильно определить место и вид страховки, расставить членов группы с учетом их опыта, силы и роста;

- при переправе иметь спасательные посты;

- прикрепляться к натянутой через реку веревке с помощью карабина на расстоянии от груди не более одного локтя;

- при навесной переправе основная веревка должна быть очень прочной, при этом следует применять вспомогательную веревку, с помощью которой в случае нужды застрявшего можно было бы вытянуть назад или вперед.

4. Требования охраны труда в аварийной ситуации

4.1. Реальную опасность в горах могут представлять:

- природные явления - землетрясения, лавины, камнепады, обвалы льда и снежных карнизов, трещины на ледниках, селевые потоки, горные реки.

- неблагоприятные климатические условия - ветер, гроза, резкие колебания температуры и влажности воздуха, дождь, снегопад, воздействие солнца, темнота.

4.2. Причинами, иногда приводящими к несчастным случаям являются:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность, несоответствие избранного маршрута силам и опыту туристов;

- неправильный подбор группы, отсутствие схоженности;

- недостаточный опыт и авторитет руководителя группы;

- недостаточная дисциплина в группе, отсутствие чёткого распределения обязанностей;

- недостаточное знание маршрута и необоснованные его изменения;

- незнание опасностей в горах и мер обеспечения безопасности;

- пренебрежение страховкой или неправильное её применение;

- переоценка собственных сил и возможностей и недооценка трудностей маршрута;

- ослабление внимания в особенности при спусках;

- плохое качество или недоукомплектованность снаряжения, недостаток продуктов питания;

- отсутствие медикаментов, необходимых для оказания помощи;

- несоответствие одежды;

- плохая организация отдыха, отсутствие контроля за состоянием здоровья членов группы.

4.3. В случае травмирования или других нарушений здоровья участника группы следует:

- оказать первую помощь (реанимационные меры, остановка кровотечения, размещение пострадавшего);

- организовать доставку пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать бригаду спасателей;

- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы:

5.1. Снять экипировку и снаряжение, осмотреть снаряжение;

5.2. Убрать в отведенное место снаряжение и экипировку;

5.3. Вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

5.4. Обо всех замеченных неисправностях необходимо сообщить непосредственному руководителю и принять меры по устранению неисправностей.

Разработал:

Согласовал:

Специалист по ОТ