



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Астраханской области
«Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»
414004 ул. Кр. Набережная 171 г, тел: 24-74-34, 24-06-29

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н. Скокова»
Протокол от 27.04.2023 г. № 03

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБУ ДО АО
«СШВВС им. Б.Н. Скокова»
от 28.04.2023 г. № 22

ИНСТРУКЦИИ

по технике безопасности во время тренировочного процесса

Астрахань, 2023

Инструкция № 1 **Вводный инструктаж**

по мерам безопасности для спортсменов ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н.
Скокова»

1. Общие требования безопасности.

Спортсмен должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (купальник, плавки, шапочку, сланцы, шорты, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера (тренеров), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н. Скокова»;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах;
- волосы должны быть коротко острижены или убраны (на суше под повязку, в пучок и т.д.)
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале, на бортике бассейна;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- ношение во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на какие-либо предметы;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 2
по мерам безопасности для спортсменов спортивной школы
при занятиях в бассейне

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются:

Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне; прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для занимающихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

Опасными факторами в бассейне являются:

✓ **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

✓ **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- ✓ соблюдать настоящую инструкцию;
- ✓ неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- ✓ при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- ✓ выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия;
- ✓ использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- ✓ выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- ✓ хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- ✓ «топить» друг друга;
- ✓ снимать шапочку для плавания;
- ✓ бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- ✓ прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- ✓ висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- ✓ нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия.
- ✓ вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

Инструкция № 3

по мерам безопасности для спортсменов спортивной школы
при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством тренера.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера, а сложные технические элементы - со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 4

по технике безопасности при выезде на соревнование,
тренировочный сбор для спортсменов СШВВС

Ознакомление спортсменов с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнование, тренировочный сбор проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа спортсменов спортивной школы проставляется в журнале учета работы тренировочных групп тренера.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса.

1. Перед выездом на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:

1.1. За одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора учреждения с четким указанием состава членов сборной команды, участвующей в соревновании (тренировочном сборе), года рождения и спортивного разряда по виду спорта.

1.2. К участию в соревновании (тренировочном сборе) допускать только тех спортсменов, чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.

1.3. Не допускать к участию в соревновании (тренировочном сборе) спортсменов, не прошедших диспансеризацию и не имеющих допуска врача к соревнованиям.

1.4. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые командировочные документы (перевозка спортсменов разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью директора СШВВС).

1.5. Проинструктировать спортсменов о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера. Доходчиво объяснить спортсменам об опасности подобных действий.

1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов.

2. При организации выезда на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:

2.1. Отвечать за размещение, питание и режим спортсменов во время тренировочного сбора и соревнования.

2.2. Осуществлять планирование реализации тренировочной работы со спортсменами, согласно плану работы, с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.

2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов о времени и месте организованного сбора спортсменов, с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.

2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.

2.5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать спортсменов по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

3. При выезде группы участников на тренировочный сбор или соревнование тренер:

3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех спортсменов, участвующих в тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера, дети могут распределяться группами по тренерам. В этом случае каждый тренер несет ответственность за свою группу спортсменов, что получает отражение в приказе.

3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

3.3. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие спортсменов. Заблаговременно контролирует количественный состав спортсменов после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).

3.4. Контролирует и производит посадку и высадку спортсменов только при полной остановки транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).

3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения спортсменами правил техники безопасности, поведения.

3.6. Размещает спортсменов в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания спортсменов, организует коллективное качественное горячее питание спортсменов в одном месте.

3.7. Информировать участников сбора (соревнований) о режиме дня т.е. режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя спортсменами. Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.

3.8. Не допускает случаи употребления спортсменами алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а также допинговых препаратов.

3.9. Перед началом занятий по расписанию тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения тренировочного процесса со спортсменами.

3.10. Инструктирует и напоминает спортсменам о мерах безопасности во время проведения тренировки (в бассейне, спортивном зале, стадионе).

3.11. Во время проведения тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.

3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность закрепления.

3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности спортсменов.

3.14. При получении спортсменом травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

4. Спортсмен обязан:

4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях на ледовой арене (спортивном зале, стадионе) с целью предупреждения травматизма и заболеваний.

4.2. Всячески содействовать тренеру, внимательно и четко выполнять рекомендации, а также беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера. Помогать младшим спортсменам, если на это есть необходимость. Назначенный тренером, из числа спортсменов, «старший» помощник должен помогать тренеру в организации участников сбора (соревнования).

4.3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организовано. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером.

4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему спортсмен или группа спортсменов.

Инструкция № 5

по технике безопасности при проведении
физкультурных и спортивных мероприятий.

1. Общие требования безопасности

1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнования) допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков, бега;
- травмы при столкновениях во время бега или игре;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении соревнований должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция № 6

по правилам пожарной безопасности
для спортсменов спортивной школы

Ознакомление спортсменов с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса. Тренер обязан довести до сведения спортсменов о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими. Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности спортсменов спортивной школы проставляется журнале учета работы тренировочных групп тренера.

1. Общие требования безопасности

1.1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.

1.2. Спортсмены обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1.3. Спортсмены обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру или работнику учреждения.

1.5. Спортсмены обязаны сообщить тренеру или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

2. Запрещается

2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.

2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.5. Разводить костры на территории учреждения.

2.6. Использовать пиротехнические средства.

2.7. Курить на территории учреждения.

3. Действия спортсменов в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?

3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

3.2. При опасности пожара находится возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.

3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

4. Что нельзя делать?

4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

4.6. Прячься во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

4.7. Смазывать ожоги маслом.

4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

Инструкция № 7

по правилам поведения в общественном месте

1.1. Данная инструкция разработана о правилах поведения спортсменов спортивной школы в общественных местах (экскурсии, физкультурные и спортивные мероприятия, театры, музеи и т.д.).

1.2. Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность.

1.3. Тренеры-преподаватели (руководители) отвечают за соблюдение правил техники безопасности и охрану жизни спортсменов.

1.4. Тренеры-преподаватели (руководители) во время посещения общественных мест должны вести постоянный контроль за спортсменами.

1.5. Перед каждым посещением общественного места тренер-преподаватель (руководитель) знакомит с общей характеристикой объекта, маршрутом и правилами безопасности, проводит инструктаж.

1.6. Спортсмены при посещении общественных мест должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность.

1.7. В помещения спортсмены входят своевременно, спокойно, не мешают другим. Если это экскурсия по музею, то место должно быть определено таким образом, чтобы не заслонять экспонаты для других посетителей.

1.8. Во время просмотра, проведения экскурсии по музею, спортсмены не кричат, не отвлекают внимание зрителей (посетителей), не шуршат бумагой, не рассматривают сувениры.

1.9. Во время просмотра экспозиций не трогать их руками.

1.10. Слушая лекцию, стоять полукругом, не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать.

1.11. После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.

1.12. Выходить из помещения организовано, спокойно одеться, построиться к выходу, во всём следовать указаниям тренера-преподавателя (руководителя).

1.13. После возвращения тренеры-преподаватели (руководители) еще раз проверяют спортсменов за списком.

1.14. В случае аварийной ситуации во время посещения общественных мест тренеры-преподаватели (руководители) отводят спортсменов в безопасное место.

1.15. При несчастном случае спортсменов отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.

Инструкция № 8
по технике безопасности
для тренера-преподавателя спортивной школы

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта. Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения спортсменами правил и инструкций по охране труда. Тренер-преподаватель, проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов. Тренер-преподаватель должен:

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер-преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- результаты медицинского осмотра;
- отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

2. Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия

2.1. Проводить инструктаж спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Следить за соблюдением правил поведения спортсменами в раздевалках;

2.4. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.5. Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;

2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.8. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в помещении.

3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена к врачу;

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести спортсменов согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

5.1. Организовать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести спортсменов с места проведения тренировочного занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.