

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва  
«Ижора» Колпинского района Санкт – Петербурга



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБУ СШОР «Ижора»  
Колпинского района Санкт-Петербурга

Л.А. Щербакова

«12» февраля 2018г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий в**  
**спортивном зале**  
**ИОТ-13 - 2018 г.**



# ИНСТРУКЦИЯ

## по охране труда при проведении занятий в спортивном зале

### 1. Общие требования безопасности

#### 1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. График проведения тренировочных занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным руководителем учреждения.

1.4. Тренера и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.5. При проведении тренировочных занятий в спортивном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,
- травмы при нарушении правил проведения игры,
- травмы при падениях на мокром, скользком полу и т.п.

1.6. На тренировочное занятие необходимо одевать соответствующую спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

1.7. Занимающимся категорически запрещается бегать, толкаться, кричать, кидать на пол мусор, залезать на подоконники, открывать окна.

1.8. Занимающимся категорически запрещается жевать жевательную резинку.

1.9. Спортивный зал должен быть оснащен автоматической пожарной сигнализацией.

1.10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать «скорую помощь», и сообщить о происшествии администрации школы.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции, могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством, а также со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

#### Занимающийся должен:

1. Пройти в раздевалку **шагом**, переодеться в спортивную одежду и обувь с нескользящей подошвой, не оставляющей следов на полу.

2. Собраться у спортивного зала и спокойно ждать тренера.

3. Заходить в спортивный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера;

4. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий в спортивном зале.

5. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятия. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.

6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

7. Запрещается приступать к тренировочному занятию при незаживших травмах и общем недомогании.

#### Тренер должен:

1. Проветрить спортивный зал.

2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всего необходимого для занятия инвентаря. При обнаружении неисправности, если поломка требует вызова мастера,

необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность инвентаря и не допускать с нему обучающихся.

3. Проверить занимающихся по списку (журналу).
4. Проконтролировать, чтобы занимающиеся надели спортивную одежду и обувь с нескользящей подошвой, не оставляющей следов на полу.
5. Провести инструктаж с занимающимися по правилам поведения и технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
6. Визуально проверить самочувствие занимающихся, в случае неудовлетворительного самочувствия отстранить от занятий.
7. Дать необходимые установки на занятие.
8. Постоянно контролировать дисциплину, не допускать баловства занимающихся.
9. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

#### **Занимающийся должен:**

1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
2. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.
3. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.
4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.
7. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой.
8. Перед выполнением упражнений занимающийся должен убедиться в отсутствии близкого нахождения других занимающихся.
9. Перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования, инвентаря.
10. При выполнении прыжков необходимо приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
11. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега.
12. Производить метание мячей только с разрешения тренера, проводящего занятие в зале.

#### **Занимающимся запрещается:**

1. Выполнять упражнения с неисправным, непрочным установленным или ненадежно закрепленным инвентарём.
2. Метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
3. Уходить с занятий без разрешения тренера.
4. Стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения.
5. Использовать спортивное оборудование инвентарь не по прямому назначению.
6. Бить мячом в стены, потолок зала, окна, решётки на окнах, радиаторные решётки и ограждения.

7. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования, приспособлений, инвентаря.

8. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

**Тренер должен:**

1. В начале тренировки провести с занимающимися разминку.
2. Контролировать, чтобы занимающиеся начинали выполнять и заканчивать упражнения только по команде тренера.
3. Запрещено выполнять упражнения с неисправным, непрочным установленным и ненадежно закрепленным оборудованием, инвентарём.
4. Постоянно следить за соблюдением дисциплины занимающимися, строгим выполнением правил использования инвентаря, оборудования, учитывая их конструктивные особенности.
5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
6. Закончить тренировку упражнениями на отдых и восстановление.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях, в аварийных ситуациях**

**Занимающийся должен:**

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия занимающийся должен немедленно прекратить занятие и поставить в известность тренера;

2. При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря, или его поломке, занимающийся должен немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. Запрещено использовать оборудование или инвентарь, если он поврежден или работает неправильно.

Продолжить работу с оборудованием или инвентарём можно только после устранения неисправности и с разрешения тренера.

3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**Тренер должен:**

1. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать и сообщить о происшествии администрации учреждения.

2. При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря или его поломке тренер должен немедленно прекратить занятие. Занятия с оборудованием или инвентарем можно продолжать только после устранения неисправности. Если поломка требует вызова мастера, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность оборудования или инвентаря и не допускать к нему занимающихся.

3. При возникновении пожара прекратить занятие и немедленно эвакуировать занимающихся из здания через запасные выходы согласно плану эвакуации, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни и здоровья.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

**Занимающиеся должны:**

1. Организованно, по команде тренера покинуть спортивный зал;
2. Шагом пройти в раздевалку;
3. Переодеться и покинуть раздевалку в течении 20 минут после окончания занятий.

4. Запрещено бегать, толкаться, кричать, кидать на пол мусор, залезать на подоконники и открывать окна.

**Тренер должен:**

1. Убрать в отведенные места оборудование, инвентарь, проверить их исправность, при обнаружении неисправности необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде.
2. Закрыть окна, выключить свет, закрыть зал и сдать ключи от зала дежурному.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по АХР Де Е.В. Петрова  
Председатель СП Дул Дубарова