

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 тренировочных
занятий на воде (гребля)
ИОТ-6 - 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении тренировочных занятий на воде (гребля)

1. Общие требования охраны труда. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям на воде допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий на воде необходимо соблюдать правила пользования инвентарём, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении тренировочных занятий по гребле возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при переворачивании лодки;
 - тепловой удар при занятиях без головного убора;
 - переохлаждение при занятиях в несоответствующей погоде форме.
- 1.4. На тренировку необходимо одевать соответствующую спортивную одежду.
- 1.5. Занимающимся категорически запрещается жевать жевательную резинку в течении всего занятия.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему, вызвать «скорую помощь», и сообщить о происшествии администрации школы.
- 1.7. 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.
- 1.8. При проведении тренировочных занятий по гребле в лодке или катере должны быть средства для спасения утопающих.
- 1.9. Занимающийся должен сообщить тренеру, о своем неумении плавать. Умеющим плавать, считается занимающийся, проплывающий не менее 50 метров.
- 1.10. Тренерам необходимо лично проверять умение новичков плавать. Считать, умеющими плавать занимающихся, проплывающих не менее 50 метров.
- 1.11. Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся и обеспечение безопасности тренировочного процесса во время проведения занятий на воде лежит на тренере.
- 1.12. Тренировочные занятия на воде можно проводить только в сопровождении спасательного катера или лодки.
- 1.13. Занимающиеся в группах НП1 и НП2, а также занимающиеся, имеющие разряд ниже I (первого) взрослого должны быть в спасательных жилетах.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

Требования охраны труда перед началом занятий для занимающихся

1. Надеть спортивную одежду, соответствующую погодным условиям.
2. Прослушать инструктаж по охране труда, о мерах безопасности при проведении тренировочных занятий на воде.
3. Визуально проверить исправность спортивного инвентаря.
4. Группам НП1 и НП2, а также обучающимся, имеющим разряд ниже I (первого) взрослого надеть индивидуальные спасательные жилеты.

Требования охраны труда перед началом занятий для тренера

1. Убедиться в том, что погодные условия во время тренировочного процесса не угрожают жизни, здоровью и безопасности занимающихся.
2. Провести тщательный осмотр спортивного инвентаря, убедиться в его исправности.
3. Проверить чтобы занимающиеся групп НП1 и НП2, а также занимающиеся, имеющие разряд ниже I (первого) взрослого были в индивидуальных спасательных жилетах.

4. Провести инструктаж по охране труда и мерах безопасности при проведении тренировочных занятий на воде.

5. Осмотреть внешний вид занимающихся, определить соответствие их спортивной одежды погодным условиям.

6. Зарегистрировать выход занимающихся на воду в журнале учета тренировочных занятий на воде.

7. Перед выходом на воду необходимо провести с занимающимися разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

Требования охраны труда во время занятий для занимающихся

1. На тренировке строго придерживаться маршрута, указанного тренером.

2. Держаться от берега на указанном тренером расстоянии.

3. На занятии не отвлекаться, не тратить время на посторонние разговоры.

4. Не высаживаться на берег, не пересаживаться из лодки в лодку, не купаться.

5. Не приближаться к другим водным судам, не пересекать их курса, не кататься на волне.

6. Не выходить в залив без разрешения тренера.

7. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выход занимающихся на воду без тренера;

- проведение тренировочных занятий на воде в группах НП1 и НП2, а также с занимающимися, имеющими разряд ниже I (первого) взрослого без индивидуальных спасательных жилетов;

- выход занимающихся на воду без сопровождения катера или спасательной лодки;

- выход на воду в темное время суток;

- уходить с занятия, не предупредив тренера.

Требования охраны труда во время занятий для тренера

1. Постоянно следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, требований охраны труда.

2. Контролировать правильность выполнения занимающимися заданий: общих, индивидуальных.

3. Контролировать чтобы занимающиеся строго придерживались указанного маршрута, держались от берега на указанном расстоянии.

4. Визуально следить за самочувствием занимающихся.

5. Контролировать чтобы занимающиеся групп НП1 и НП2, а также занимающиеся, имеющие разряд ниже I (первого) взрослого на протяжении всего занятия на воде находились в спасательных жилетах.

6. Категорически запрещается:

- выход занимающихся на воду без тренера;

- выход на воду в темное время суток;

- проведение тренировочных занятий на воде, без сопровождения катера или спасательной лодки.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

Требования охраны труда в аварийных ситуациях для занимающихся

1. При появлении признаков утомления, недомогания занимающийся обязан незамедлительно сообщить об этом тренеру.

2. Если лодка перевернется – не теряйся, верни её в исходное положение! Она не тонет. Не бросай лодку, а взявшись за нее, буксируй к берегу или жди помощи от водителя катера, тренера.

3. При судорогах - не теряйся, старайся держаться на воде, позови на помощь.

4. Во всех опасных ситуациях с любым занимающимся немедленно зови на помощь.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях для тренера

1. При возникновении аварийной ситуации на воде тренеру или водителю катера, осуществляющему сопровождение тренировки на катере или спасательной лодке, оказать помощь перевернувшемуся занимающемуся.

2. Отбуксировать лодку к берегу.

3. Направить занимающегося в раздевалку для переодевания в сухую одежду.

4. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, вызвать «скорую помощь», незамедлительно сообщить о случившемся администрации учреждения.

5. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, вызвать «скорую помощь», незамедлительно сообщить о случившемся администрации учреждения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

Требования охраны труда по окончании занятий для занимающихся

1. Не оставлять лодку на плоту, берегу без присмотра и не передавать ее другому занимающемуся без разрешения тренера.

2. Обязательно протереть лодку тряпкой и поставить ее в эллинг на отведенное место.

3. Собрать весь спортивный инвентарь.

4. Организованно дойти до раздевалки, переодеться в сухую одежду, вымыть руки с мылом и покинуть здание школы в течении 20-30 минут после окончания занятия.

Требования охраны труда по окончании занятий для тренера

1. Проверить по списку выход занимающихся из воды на берег.

2. Провести проверку спортивного инвентаря.

3. Проследить чтобы все лодки были протерты и поставлены в эллинг на отведенное место.

4. При низкой температуре, чтобы согреться, с занимающимися необходимо выполнить несколько упражнений.

5. Направить занимающихся в раздевалки для переодевания.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СР
Председатель ШО

Фул

Е.В. Семеновская
Буберова

