

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 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по
прыжкам в воду
(на вышках и трамплинах)
ИОТ-40 - 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по прыжкам в воду (на вышках и трамплинах)

1. Общие требования безопасности

1. Общие требования охраны труда

- 1.1 Бассейн для занятий по прыжкам в воду должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.
- 1.2 К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4 График проведения тренировочных занятий определяется расписанием занятий, утвержденным руководителем учреждения.
- 1.5 Тренера и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.6 При проведении тренировочных занятий по прыжкам в воду на вышках и трамплинах возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - удары о дно бассейна;
 - удары о предметы или людей, находящихся в месте погружения;
 - удары о снаряды (трамплин или вышку);
 - удары о воду;
 - утопление;
 - травмы при столкновении;
 - травмы при неверном выполнении упражнений.
- 1.7 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, и сообщить о происшествии администрации школы.
- 1.8 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. Проходить через пост администратора бассейна в строгом соответствии с расписанием своих занятий;
2. Раздеться в раздевалке, не мешая остальным занимающимся, аккуратно сложить свою одежду;
3. Перед началом занятий снять все предметы, которые могут причинить повреждения (украшения, часы, пирсинг и т.д.) и пройти в душевую;
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
5. Надеть на себя купальный костюм (плавки);
6. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на вышках и трамплинах.

7. Перед занятием обязательна разминка.
8. Входить в воду, подниматься на вышку или трамплин и выполнять прыжки только по сигналу тренера.

Тренер должен:

1. Проверить исправность и надежность установки спортивных снарядов. 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 занимающихся.
2. Проверить занимающихся по списку (журналу).
3. Проконтролировать, чтобы занимающиеся надели соответствующую спортивную одежду.
4. Провести целевой инструктаж занимающихся по правилам поведения и технике безопасности при проведении занятий на вышках и трамплинах.
5. Визуально проверить самочувствие занимающихся, в случае неудовлетворительного самочувствия отстранить от занятий.
6. Дать необходимые установки на занятие.
7. Постоянно контролировать дисциплину, не допускать баловства занимающихся.
8. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

Занимающийся должен:

1. Входить в воду, подниматься на вышку или трамплин и выполнять прыжки только по команде (сигналу) тренера;
2. Неукоснительно выполнять требования тренера, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности.
3. **Находиться на краю вышки или трамплина строго по одному;**
4. Подниматься на вышку соблюдая правила поведения и безопасности (лицом вперед, медленно, держась за поручни, наступая на каждую ступеньку, не отвлекаясь и не останавливаясь, не толкаясь, соблюдая дистанцию и т.д.);
5. Находясь на верху вышки в ожидании сигнала (команды) тренера строго соблюдать дисциплину;
6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии под вышкой или трамплином других занимающихся;
7. Строго соблюдать путь выплывания после выполнения прыжка (выплывать строго под свой снаряд);
8. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию при поточном выполнении прыжков;
9. Соблюдать дисциплину на занятиях (не бегать, не толкаться), не отвлекать других обучающихся в момент выполнения прыжка (не кричать им, не подавать сбивающие сигналы);
10. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.
11. Перед выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам выполнения данного упражнения.
12. Самовольные действия запрещены.
13. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Занимающимся запрещается:

1. Подниматься на вышку или трамплин, входить в воду и выполнять прыжки без команды

- тренера;
2. Выполнять упражнения (прыжки) на неисправном, непрочном установленном или ненадежно закрепленном трамплине (вышке).
 3. Запрещается находиться на краю вышки (трамплина) одновременно с другими занимающимся;
 4. Нарушать путь выплывания после выполнения прыжка;
 5. При подъеме на вышку на ступенях вышки запрещается толкаться, прыгать через ступеньки, сидеть на ступенях вышки, задерживаться (создавая затор), перегибаться через поручни вышки и виснуть на них;
 6. Находясь на верху вышки в ожидании сигнала (команды) тренера категорически запрещается толкаться, кричать, отвлекать других обучающихся в момент выполнения прыжка (кричать им, подавать сбивающие сигналы);
 7. Иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения (украшения, часы, пирсинг и т.д.). Их необходимо выложить/снять перед началом занятий.
 8. Жевать жевательную резинку;
 9. Нарушать дисциплину на занятиях (бегать, толкаться, кричать);
 10. Использовать спортивное оборудование инвентарь не по прямому назначению;
 11. Прыгать головой вниз на маленькой глубине;
 12. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера;
 13. Уходить с занятий без разрешения тренера.

Тренер должен:

1. В начале тренировки провести разминку с занимающимися.
2. Контролировать, чтобы занимающиеся начинали выполнять и заканчивать упражнения только по его команде.
3. При выполнении прыжка давать четкий и громкий сигнал для старта;
4. Запрещено выполнять упражнения с неисправным, непрочным установленным и ненадежно закрепленным оборудованием, инвентарём.
5. Осуществлять страховку занимающихся и оказывать им помощь при выполнении новых и сложных упражнений.
6. Постоянно следить за соблюдением дисциплины занимающимися;
7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
8. Запрещено оставлять занимающихся без присмотра.

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 поломки оборудования, инвентаря обучающийся должен немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
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, вызвать скорую медицинскую помощь и сообщить о происшествии администрации учреждения.

2. При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря или его поломке тренер-преподаватель 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 выйти из бассейна, используя специальную лестницу, и пройти в душевую;
2. Снять купальный костюм;
3. Помыться с мылом и мочалкой;
4. Пройти в раздевалку;
5. Насухо вытереть волосы и уши;
5. Одеться и покинуть раздевалку.
6. Покинуть бассейн в течении 30 минут после окончания занятия.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СР
Председовцев Ю

Т
Дул

Е.В. Пешковская
Жуванова