

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
ИОТ-19 - 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении тренировочных занятий

1. Общие требования охраны труда

- 1.1 К самостоятельной работе при проведении тренировочных занятий допускаются тренера, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3 Тренера должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.4 При проведении тренировочных занятий занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.5 При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях;
 - травмы при падении на мокром, скользком полу;
 - травмы при проведении занятий с использованием неисправных снарядов и оборудования;
 - травмы при несоблюдении техники безопасности;
 - травмы при проведении занятий без разминки.
- 1.6. Занимающиеся должны избегать травм при столкновениях, падении на мокром, скользком полу, не нарушать правила техники безопасности при проведении занятий.
- 1.7. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера.
- 1.8. На занятиях занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.
- 1.9. Занимающимся запрещается:
 - приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
 - бегать без разрешения тренера, открывать окна, толкать друг друга, бросать различные предметы друг в друга;
 - трогать и подходить без разрешения тренера к спортивному оборудованию, тренажерам и снарядам, заниматься на шведских стенках, канатах, перекладинах.
 - допускать конфликтные ситуации между собой, хулиганство, употребление спиртных напитков, токсикомании, наркомании и курения в помещениях и на территории учреждения.
- 1.10.Тренеру запрещается:
 - оставлять занимающихся без присмотра во время занятий;
 - допускать к занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях;
 - использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
- 1.11.Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми занимающимися группы проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.
- 1.12.Тренер, допустивший невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекается к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

2. Требования охраны труда перед началом тренировочных занятий

2.1. Тренер обязан:

- приходить не позднее, чем за 15 минут до начала занятий;
- подготовить спортивный зал для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- убедиться в том, что температура воздуха в зале для занятий соответствует нормам;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по занятию для всех занимающихся с обязательной отметкой в журнале учета групповых занятий (от 2 до 5 минут);
- обеспечить безопасное использование необходимого спортивного оборудования и инвентаря;
- проверять исправность спортивного оборудования, инвентаря перед каждой тренировкой; обеспечивать безопасную транспортировку тренажеров, снарядов, матов, ковриков и другого имущества спортивного зала.
- о возникающих неполадках письменно сообщить заместителю директора по АХР;
- исключить использование непригодного оборудования, инвентаря;
- проверять надежность крепления снарядов, оборудования и т.д.;
- проверять одежду и обувь занимающихся, на соответствие месту проведения тренировочного занятия и погодным условиям;
- ознакомиться с медицинскими показаниями занимающихся;
- не допускать к занятиям занимающихся, не имеющих медицинской справки о допуске к занятиям;
- обеспечить порядок и дисциплину занимающихся во время занятий, а также в перерывах между занятиями;
- проводить разминку;
- показывать правильность выполнения упражнений, приемов;
- обучить занимающихся приемам самостраховки при падении, безопасного пользования вспомогательными приспособлениями;

2.2. Занимающиеся обязаны:

- иметь спортивную одежду и обувь, соответствующую данному виду спорта. В залах заниматься только в спортивной обуви или босиком (в носках). Спортивная одежда должна быть чистой и аккуратной.
- пройти инструктаж по охране труда.
- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно складывать свои вещи, обувь;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования туалетными и душевыми кабинками;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.3. Занимающимся запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать ее без разрешения тренера, сидеть на мебели не предназначенной для этого.

2.4. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру.

2.5. При получении травмы обучающийся обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь и незамедлительно сообщить о происшествии администрации учреждения.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Занимающиеся обязаны:

- начинать и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера;
- избегать столкновений с другими занимающимися;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- неукоснительно соблюдать установленные тренером интервалы и дистанции.

Занимающимся запрещается:

- заниматься в отсутствие тренера;
- без разрешения тренера подходить к спортивным тренажерам и снарядам, заниматься на шведских стенках, канатах, перекладинах.
- заниматься на занятии без соответствующей спортивной формы и обуви;
- носить во время тренировок цепочки с кулонами и крестиками, браслеты и другие предметы и украшения;
- нарушать требования охраны труда и техники безопасности во время занятий.

3.2. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех занимающихся в тренировочном процессе;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину и порядок во время занятий;
- не разрешать занимающимся самовольно покидать место проведения занятия;
- при выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.
- при выполнении упражнений потоком (друг за другом) следить за соблюдением занимающимися достаточных интервалов, во избежание столкновений;
- при проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между занимающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря тренер обязан прекратить занятия с данным оборудованием (инвентарем) и сообщить о неисправности заместителю директора по АХР в письменном виде.

Занятия с данным оборудованием (инвентарем) продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

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

4.3. При плохом самочувствии занимающегося или получении травмы немедленно оказать первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения.

4.4. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение, вызвать скорую медицинскую помощь и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса или прибытия медицинской бригады, незамедлительно сообщить о случившемся администрации учреждения.

4.5. Тренер несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие с занимающимися во время тренировочного процесса, в результате нарушения норм и правил охраны труда в соответствии с действующим законодательством.

5. Требования охраны труда по окончании тренировочных занятий

5.1. Тренер обязан:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;
- при занятиях в залах закрыть окна, выключить свет.

Тренеру запрещается:

- оставлять обучающихся без присмотра;

5.2. Занимающиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, убрать свои вещи;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

5.3. Занимающимся запрещается:

- разбрасывать вещи, оставлять открытыми дверцы шкафов, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;
- во время пребывания в гардеробе, раздевалке запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи;
- толкать друг друга, предпринимать по отношению к другим занимающимся любые действия, способные нанести травму;

5.4. При выходе из учреждения необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СР Т.Е. Е.В. Широкосаева
Председатель СД Дул Дубаева