

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа «Новое поколение»

Рассмотрено тренерским советом
от _____ 2019 протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____ от _____ 2019г.
директора МАУ «СШ «Новое поколение»
_____ В.В.Полетаев

**ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В МАУ «СШ «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Нижний Новгород

2019г.

ВВЕДЕНИЕ

Под техникой безопасности занимающихся в спортивной школе подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе тренировочного процесса.

За безопасность занимающихся на занятиях в МАУ «СШ «Новое поколение» несет ответственность тренер или инструктор по спорту (далее тренер).

Тренерам следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности занимающихся, т.к. от этого зависят жизнь и здоровье детей. Чтобы уберечь обучающихся от несчастных случаев, тренеры должны систематически проводить инструктажи по технике безопасности. Тренер обязан проводить с занимающимися инструктаж по технике безопасности минимум один раз в полугодие и отмечать это в журнале на специально отведенных страницах. Помимо этого инструктаж проводится перед каждым выездом на соревнования, перед проведением массовых мероприятий и т.д. Фиксировать проведение этих инструктажей можно в журнале на страницах, где фиксируются темы занятий.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации принять меры для эвакуации занимающихся в безопасное место. Немедленно сообщить администратору для действий в соответствии с инструкцией.

В случае получения травмы занимающегося принять меры для оказания первой помощи пострадавшему. Немедленно сообщить об этом администратору (для вызова медицинского работника при необходимости скорой помощи) и руководителю.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

Правила поведения и техника безопасности для занимающихся на
в методическом кабинете

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в кабинете.
2. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
3. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
4. Не открывать форточки и окна без указаний тренера.
5. Не передвигать учебные столы и стулья.
6. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
7. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других учащихся.
8. Не вставать и не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.
9. Ознакомиться по указанию тренера с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
2. Подготовить место занятий (в соответствии с указаниями тренера).

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснения и указания тренера.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.
3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
4. Выполнять задания только после указания тренера.
5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении чрезвычайной ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию тренера в организованном порядке, без паники.
2. В случае получения травмы обратиться к тренеру за помощью.
3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить тренеру.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести своё рабочее место в порядок.
2. Не покидать рабочее место без разрешения тренера.
3. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

Техника безопасности для занимающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности в соответствии с расписанием занятий, либо планом мероприятий.
3. Допускаются к занятиям в спортивном зале учащиеся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Занимающимся необходимо соблюдать личную гигиену.
6. Занимающимся не разрешается заносить в спортзал сумки (за исключения сумок со спортивным инвентарем).
7. Занимающимся должны помнить, что травмоопасность в спортивном зале повышается при несоблюдении техники безопасности (ТБ) (травмирование рук, суставов, ушибы), а также при работе на неисправных и неподготовленных

спортивных снарядах и с неисправным спортивным инвентарем.

8. Ознакомиться по указанию тренера с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке (не оставлять ценные вещи, телефон в раздевалке).
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях по выбранному виду спорта.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без уложенных матов и страховки.
3. По указанию тренера перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. По указанию тренера подстраховывать друг друга во время выполнения упражнений.
5. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду занимающихся. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
6. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
7. Не уходить с занятия без разрешения тренера.

IV. Требования безопасности при плохом самочувствии и в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. В случае получения травмы сообщить тренеру.
3. При возникновении чрезвычайной ситуаций, пожара по указанию тренера быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться или принять душ.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий в спортивном зале.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

Техника безопасности для занимающихся на спортивных площадках на прилегающей территории

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивных площадках.
 1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
 2. На спортивных площадках заниматься только в спортивной одежде и обуви (по погоде) с нескользкой подошвой.
 3. Учащимся необходимо соблюдать личную гигиену.
 4. Занятия проводятся при отсутствии дождя.

Занятия на открытом воздухе не проводятся при температуре ниже значений, указанных в таблице (требования СанПиН 2.4.2.2811-10)

Возраст	Температура воздуха и скорость ветра, при которых
---------	---

занимающихся	допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	Ветер до 5 м/с	Ветер 6-10 м/с	Ветер более 10 м/с
До 12 лет	-9 гр.С	-6 гр.С	-3гр.С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 гр.С	-8 гр.С	-5 гр.С	Занятия не проводятся
14-15 лет	-15 гр.С	-12 гр.С	-8 гр.С	Занятия не проводятся
16-17 лет	-16 гр.С	-15 гр.С	-10 гр.С	Занятия не проводятся

II. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой соответствующие погодным условиям.

Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера, не уклоняться от заданного маршрута.
4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии, соблюдать установленный тренером интервал и дистанцию при выполнении упражнений на месте, ходьбе и беге.
5. Во время спортивной игры избегать столкновения.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. В случае получения травмы сообщить об этом тренеру.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия и обратиться к тренеру.
4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку в безопасное место определенное тренером.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Уходить с места занятий после разрешения тренера спокойно, не торопясь.
3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Инструкция по соблюдению мер безопасности при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. К занятиям допускаются занимающиеся не ранее тренировочных этапов спортивной подготовки и под руководством тренера.
3. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, режим занятий и отдыха.
4. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при

нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

5. Посещать занятия в тренажерном зале необходимо в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. Учащиеся должны знать инструкции о работе на каждом тренажере.

7. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

8. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

3. Под руководством тренера проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

4. Запрещается входить в тренажерный зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения тренажерами, спортивным, специальным или другим инвентарём.

5. Прослушать целевой инструктаж по безопасным приемам занятий на тренажерах.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Привести в исходное положение все тренажеры.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2. При получении травмы занимающийся должен немедленно сообщить об этом тренеру.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и

в

ы

п

о

л

н

я

т

ь

у

к

а

з

а

н

и