



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО  
ДЮСШОР «Вымпел»

Е.Е.Тимошенкова

«31» августа 2015г

## **ИНСТРУКЦИЯ № 108**

по охране труда тренеров спортивных секций

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям в спортивных секциях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях,
  - травмы при нарушении правил проведения занятия,
  - травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Обучающиеся должны избегать травм при столкновениях, падении на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения.
- 1.5. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.
- 1.6. На занятиях обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, иметь спортивную одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.
- 1.7. Обучающимся запрещается:
- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
  - бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга;
- бросать различные предметы друг в друга;
- подходить без разрешения тренера к спортивному оборудованию.
- 1.8. Тренер обязан:
- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий спортивной секции;
- 1.9. Тренеру запрещается:
- опаздывать на занятия. Тренер обязан приходить на занятие не позднее, чем за 15 минут до начала тренировки;
  - самостоятельно, не поставив в известность администрацию школы, менять расписание занятий;
  - оставлять без присмотра обучающихся на занятии и после него;
  - провести инструктаж по охране труда и технике безопасности для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
  - допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях спортивных секций;
  - использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
  - ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.
- 1.10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.



1.11. Тренеры, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.**

2.1. Тренер обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждой тренировкой;
- исключить использование непригодного оборудования;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек, других снарядов;
- проверить одежду и обувь обучающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на перерывах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки;
- показать правильность выполнения упражнений.

2.2. Обучающиеся обязаны:

- надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях спортивных секций;
- выполнять требования охраны труда и правила для обучающихся на занятиях спортивных секций;
- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.3. При переодевании обучающихся в гардеробе тренер обязан обеспечить устойчивую дисциплину.

2.4. Тренеру запрещается:

- оставлять обучающихся без присмотра во время переодевания.

2.5. Обучающимся 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 без разрешения тренера скамейки.

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

2.7. При получении травмы, ученик или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации школы.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.**



### 3.1. Обучающиеся обязаны:

- начинать игру/выполнять упражнения на снарядах, делать остановки в игре/упражнении и заканчивать игру/упражнение только по команде (сигналу) тренера;
- строго выполнять правила проведения игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### 3.2. Обучающимся запрещается:

- организовывать игры/выполнять упражнения на снарядах в отсутствие тренера;
- принимать участие в занятии без спортивной формы и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время занятий.

### 3.3. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех обучающихся в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на тренировке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера обучающимися, использовать лично-ориентированный подход к обучающимся.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.2. При появлении во время тренировки боли у обучающихся, а также при их плохом самочувствии прекратить выполнение заданий.

4.3. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении травм немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся администрации школы.

4.5. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить техническое оснащение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Обучающиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

5.6. Обучающимся запрещается:

- разбрасывать вещи, оставлять открытыми дверцы шкафов, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;
- ходить в обуви по резиновым коврикам.

5.7. Тренер обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания обучающихся;
- следить за правильным использованием душем, туалетными кабинками и шкафчиками;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- сопровождать обучающихся до выхода из школы;
- покинуть школу, после того, как уйдет последний обучающийся, при условии, что он посещает занятие самостоятельно;
- если обучающийся посещает занятие в сопровождении родителя (законного представителя), дожидаться, когда обучающегося заберут или оставить его около охраны, предупредив ее.

5.9. Тренеру запрещается:

- оставлять обучающихся без присмотра;
- разрешать обучающимся ходить по резиновым коврикам в обуви.

5.10. Для обеспечения порядка по окончании тренировки обучающиеся должны проходить в гардероб только в сопровождении тренера.

5.11. Во время пребывания в гардеробе запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи.

5.12. Обучающимся запрещается:

- играть в подвижные игры на ступеньках школы или другого учреждения, на базе которого проводится занятие;
- влезать на парапет и прыгать с него;
- влезать на забор, перелезать через него, прыгать;
- толкать друг друга, предпринимать по отношению к окружающим любые действия, способные нанести травму.

5.10. При выходе из спортивной школы необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

Заместитель директора



Голуб Н.В.