



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР «Королёв»

Е.Е. Тимошенкова

«15» января 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 52
по охране труда при проведении тренировок по
сложнокоординационным видам спорта

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной и художественной гимнастикой, фигурным катанием и синхронным плаванием допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировок соблюдать правила поведения, расписание и установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Полы в спортивной зале должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную горизонтальную поверхность, к началу тренировки должны быть сухими и чистыми. Стены спортивного зала не должны иметь выступов, приборы отопления должны быть закрыты кожухами, не выступающими из плоскости стен.

1.4. Тренировки проводятся в соответствующей форме.

1.5. При проведении тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.6. В спортивном зале должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При проведении тренировок в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.7. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе тренировки спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом тренировки

2.1. Надеть соответствующую спортивную одежду и обувь.

2.2. Категорически запрещается входить в спортивный зал без тренера.

2.3. Проверить состояние покрытия пола, льда, исправность инвентаря, проветрить спортивный зал.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Начинать тренировку с проведения согревающей разминки, общих упражнений на гибкость и растяжку.

3. Требования безопасности во время тренировки

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах тренера или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении на тренировке боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении неисправности инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие спортсменов.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Протереть гриф перекладины сухой ветошью, проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора



О.М. Деревяшкин