

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР «Королёв»

Е.Е. Тимошенкова

15» января 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
НА СОРЕВНОВАНИЯХ № 55**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, целевой инструктаж по охране труда и годные по состоянию здоровья.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 C° ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.9. Планирование соревнований должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям служебной деятельности работников и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

1.10. Лица, проводящие занятия по физической подготовке (проверки, соревнования), специалисты медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

1.11. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- проведением правильной и полной разминки мышц;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;

- поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам, с применением огнестрельного оружия и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;
- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер исключаяющих возможность обморожений, теплового и солнечного удара, других обморочных состояний.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Обязательно провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

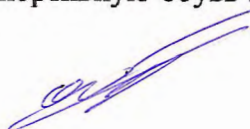
4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора



О.М. Дервяшкин