

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы № 3 города Ставрополя

 Н.В. Стрижкова
25 12 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования спортивной школы № 3
города Ставрополя


от 25.12.2023 № 185-08

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая инструкция муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 3 г. Ставрополя (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», действующим с 1 января 2023 года, Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие настоящий вводный инструктаж, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.3. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача. После болезни обучающийся обязан предоставить тренеру-преподавателю справку из медицинского учреждения.

1.4. Данный инструктаж составлен для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасности учебно-тренировочного процесса.

1.5. Проведение вводного инструктажа на тренировке в спортзале регистрируют в журнале инструктажа обучающиеся по технике безопасности (ТБ) с подписью инструктируемого и инструктирующего. Дата регистрации вводного инструктажа регистрируется в специальном журнале.

1.6. Вводный инструктаж проводится с обучающимися на первом учебно-тренировочном занятии в спортзале, а также с вновь прибывшими обучающимися в течение года.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

2.1. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.2. Во время проведения учебно-тренировочного занятия вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на твердом покрытии;
- при выполнении прыжков;
- при столкновении с обучающимися;
- растяжение сухожилий, вывихи суставов;
- переломы костей;
- при работе с отягощениями и на спортивных снарядах и тренажерах;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале;
- при слабо укрепленных снарядах.

- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.3. Во избежание несчастных случаев, обучающимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на учебно-тренировочных занятиях и строго соблюдать их выполнение.

2.4. Обучающиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.5. Присутствие обучающихся на учебно-тренировочном занятии в спортивном зале допустимо только в присутствии тренера-преподавателя.

2.6. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.

2.7. Запрещено обучающимся приносить посторонние предметы на учебно-тренировочные занятия, чтобы не отвлекать и не травмировать других обучающихся.

2.8. Не выносить из спортивного зала, без указания тренера-преподавателя, любой спортивный инвентарь.

2.9. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным, точно выполнять указания тренера-преподавателя.

2.10. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к тренировкам.

2.11. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

3.1. Перед тренировкой обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).

3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.3. Перед началом тренировки необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

4.1. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

4.2. В течение учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера-преподавателя;
- начинать упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- начинать учебно-тренировочного занятия с разминки;
- выполнять упражнения только на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения тренера-преподавателя.

4.3. В течение учебно-тренировочного занятия обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

4.4. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять тренер-преподаватель.

4.5. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения тренера-преподавателя.

4.6. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

4.7. На учебно-тренировочных занятиях запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.8. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.9. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив тренера-преподавателя, обратиться в медицинский пункт учреждения

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания тренера-преподавателя и по его указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать тренеру-преподавателю, не пытаться починить самостоятельно.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

6.1. Учебно-тренировочное занятие заканчивается построением, на котором подводятся его итоги.

6.2. При необходимости и с указания тренера-преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

6.3. После разрешения тренера-преподавателя обучающиеся организованно, спокойным шагом покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки обучающимся не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После тренировки обучающиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим обучающимся.