

СОГЛАСОВАНО

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

 Н.В. Стрижкова
25.11.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

от 25.11.2023 № 185-09



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. Рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матиками.

1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.

1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.

1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).

1.9. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (прыжки на батуте);

- травмы при нарушении правил проведения на батуте.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и директору.

1.11. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

1.12. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами.

1.13. Обучающиеся и тренер-преподаватель должны соблюдать правила пожарной безопасности и знать места первичных средств пожаротушения.

1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи.

2.4. Подготовить гимнастические маты для страховки.

2.5. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».

2.6. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа.

2.7. В местах соскока с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.

2.8. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке и батуте.

2.9. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время учебно-тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.10. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.11. Провести разминку всех групп мышц.

2.12. Тщательно проветрить спортзал.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.2. Начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

3.4. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

3.5. Не выполнять упражнения на батуте и двойном минитрампе двум или несколькими обучающимися одновременно.

3.6. Для выполнения синхронных прыжков, батуты установить параллельно и точно напротив друг друга.

3.7. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристикам обучающихся.

3.8. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

3.9. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.4. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.

5.5. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

С инструкцией по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте ознакомлен:

[illegible]