***Муниципальное казенное учреждение «Тантынская СОШ»***

***Школьный спортивный клуб «Танты»***

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  На тренерском совете  ШСК «Танты»  «\_\_\_\_» ноября 2022 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ «Тантынская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Магомедов  «\_\_\_\_» ноября 2022 года |

**ИНСТРУКЦИИ**

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С.Танты 2022 г.

Вводный инструктаж

# Оглавление

Инструкция №1 по технике безопасности для спортсменов спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

Инструкция №2по мерам безопасности для спортсменов спортивной школы при занятиях в спортивном зале.

Инструкция № 3 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей).

Инструкция № 4 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (дартс).

Инструкция № 5 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами.

Инструкция № 6 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками.

Инструкция № 7 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

Инструкция №8 для спортсменов спортивной школы по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Инструкция № 9 по технике безопасности при выезде на соревнование, тренировочный сбор для спортсменов спортивной школы.

Инструкция № 10 по технике безопасности при проведении физкультурных и и спортивных мероприятий

Инструкция № 11 по правилам пожарной безопасности для спортсменов спортивной школы.

Инструкция № 12 по правилам поведения в общественном месте. Инструкция №13 по технике безопасности для тренера спортивной школы.

Инструкция №14 для спортивной школы по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

Инструкция № 15 правила пребывания на территории школы и посещения тренировочных занятий

# Вводный инструктаж

по мерам безопасности для спортсменов ШСК «Танты»

# Общие требования безопасности.

Спортсмен должен:

* пройти медицинский осмотр
* иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным

условиям и виду спорта

* + выполнять указания тренера (тренеров), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным
* посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях
  + соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов ШСК «Танты»
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению
* иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах
* волосы должны быть коротко острижены или убраны (под повязку, в пучок и т.д.)
* знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам запрещается:

* резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале
* вставлять в розетки посторонние предметы
* пить холодную воду до и после тренировки
* заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте
* носить во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
* под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование,

необходимые для проведения занятия

* с разрешения тренера выходить на место проведения занятия
* по команде тренера встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

* внимательно слушать и четко выполнять задания тренера
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера
* во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений
* выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам запрещается:

* покидать место проведения занятия без разрешения тренера
* толкаться, ставить подножки в строю и движении
* залезать на какие-либо предметы;
* жевать жевательную резинку, употреблять пищу, грызть семечки;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* выполнять упражнения с влажными ладонями;
* резко изменять направление своего движения.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

* не поддаваться панике и сохранять хладнокровие;
* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
* с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению тренера поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

* под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организовано покинуть место проведения занятия, не забыв выключить свет и обесточить иные электроприборы;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция №1

по технике безопасности для спортсменов при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе

# Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются спортсмены:

* + прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  + имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть

на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не

затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Спортсмен должен:

* + бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  + быть внимательным при перемещениях по стадиону;
  + знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

* + переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
  + снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки, медальоны, амулеты и т.д.);
  + убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
  + организованно выйти с тренером через центральный выход здания

или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

* + под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
  + убрать в безопасное место инвентарь, который не будет

использоваться на занятии;

* + под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
  + по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с места

занятий;

* + по команде тренера встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке ина ровном, нескользком грунте под руководством тренера.

Спортсмен должен:

* + внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
  + брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
  + выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
  + при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
  + быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
  + не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

* + при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
  + при возникновении пожара немедленно прекратить занятие,

организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия;

* + по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

* + под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
  + организованно покинуть место проведения занятия;
  + переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по мерам безопасности для спортсменов при занятиях в спортивном зале

# Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным

инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку,

укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным

материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются спортсмены:

* + прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  + имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* + иметь коротко остриженные ногти;
  + заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
  + бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
  + не использовать его не по назначению;
  + знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

* + переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
  + снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
  + убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  + под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
  + убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
  + по команде тренера встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

* + внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
  + брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных

снарядах с разрешения тренера, а сложные технические элементы - со страховкой;

* + при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
  + при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

* + при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую

помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

* + при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
  + по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

* + под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
  + организованно покинуть место проведения занятия;
  + переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
  + принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

для спортсменов ШСК по мерам безопасности при занятиях командными игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, регби, хоккей)

# Общие требования безопасности

Для занятий командными игровыми видами спорта спортплощадка и

оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены:

* + занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
  + прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  + имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* + иметь коротко остриженные ногти;
  + заходить в спортзал, на спортивную площадку (футбольное поле, хоккейный корт) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
  + бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  + знать и соблюдать правила игры;
  + знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по командным игровым видам спорта допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен

или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

* + переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; проверить исправность защитного и хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки, каски, краги, наколенники, налокотники и т.д.).
  + снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки, амулеты и т.д.);
  + убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
  + под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  + под наблюдением тренера положить мячи, шайбы, клюшки в специально отведенное место чтобы их легко можно было взять для выполнения упражнений;
  + убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке;
  + по команде тренера встать в строй для общего построения.

# Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении спортсмен должен:

* + избегать столкновений с другими спортсменами;
  + перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
  + исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
  + соблюдать интервал и дистанцию;
  + быть внимательным при перемещении по залу, площадке, полю во время выполнения упражнений другими спортсменами;
  + брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и

кольцах, воротах и т.д.;

* + по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала, площадки, поля.
  + занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста с использованием защитных средств. 2.2.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Спортсмен должен:

* + при получении травмы, признаков обморожения или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
  + при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения

занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

* + по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

* + под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
  + организованно покинуть место проведения занятия;
  + переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
  + принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

,

для спортсменов ШСК по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (настольный теннис, городки, лапта, дартс)

# Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортивный зал и оборудование

должны соответствовать мерам безопасности.

* + Опасные факторы:

травмы при несоблюдении правил по дартсу;



травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;



наличие посторонних предметов в зале.



* + Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
  + Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
  + Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
  + Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
  + Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только

исправный спортивный инвентарь;

* + Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
  + Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

К проведению тренировочного занятия по дартс допускается тренер,

прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены:

* + занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
  + прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  + имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* + иметь коротко остриженные ногти;
  + заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
  + бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  + знать и соблюдать правила игры;
  + знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по игровым видам спорта допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий:

* Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой

безопасности во время проведения тренировочного занятия.

* Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой;
* Проверить состояние спортивной формы;
* Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

3. Требования безопасности во время занятий:

* Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
* Не выполнять технических действий без тренера;
* Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
* При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* Соблюдать дисциплину на занятиях.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Спортсмен должен:

* + при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую

помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

* + при возникновении пожара немедленно прекратить занятие,

организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

* + по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончанию занятий:

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
* Снять спортивную форму;
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами

# Общие требования безопасности

Для занятий спортивными единоборствами зал и оборудование должны

соответствовать мерам безопасности.

* Опасные факторы:

травмы при несоблюдении правил по боксу;



травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;



наличие посторонних предметов в зале и на ринге.



* Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
* Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
* Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
* Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
* Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
* Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
* Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

К занятиям допускаются спортсмены:

* занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не

использовать его не по назначению;

* знать и соблюдать правила поединков и прикладных игр;
* уважительно и с терпением относиться к своим одноклубникам и напарникам;
* соблюдать чистоту, порядок, санитарные и гигиенические требования, не сорить и не плеваться в неположенных местах;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по единоборствам допускаются тренеры, прошедшие ежегодную медицинскую комиссию и инструкторско-методические сборы (семинары).

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий:

* Ознакомить спортсменов с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
* Проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой;
* Проверить состояние спортивной формы;
* Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

# Требования безопасности во время занятий:

* Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой

мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

* Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера;
* Не выполнять технических действий без самостраховки;
* Правильный подбор спарринг-партнеров;
* Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
* При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* Соблюдать дисциплину на занятиях.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Спортсмен должен:

* + при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
  + при возникновении ЧС немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения

занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

* + по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

# Требования безопасности по окончанию занятий:

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
* Снять спортивную форму;
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками, спортивным туризмом и спортивным ориентированием

# Общие требования безопасности

К занятиям допускаются спортсмены:

* + занимающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
  + прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  + имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* + бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  + знать и соблюдать правила лыжных гонок;
  + знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия по лыжным гонкам допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место

занятий.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

# Требования безопасности перед началом занятий

* Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки, шапку, балаклаву.
* Проверить исправность туристского снаряжения, лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги, а лыжи и палки – по росту.

# Требования безопасности во время занятий

* Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при

спусках с горы – не менее 30 м.

* При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
* После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
* Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.
* Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

* При поломке или порче лыжного или туристского снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту дислокации группы, старту или финишу;
* При первых признаках обморожения, при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
  + с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую

помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

* + при возникновении ЧС немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения

занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

* по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

# Требования безопасности по окончанию занятий

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
* Снять спортивную форму;
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по мерам безопасности при занятиях пулевой стрельбой, стрельбой из лука (арбалета), целевым метанием предметов

# Общие требования безопасности

При проведении занятий спортсмены обязаны соблюдать правила

поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении тренировочных занятий с оружием на линии огня (стрельбы, метания),количество занимающихся спортсменов не должно превышать количество тренировочных мест на огневом (стрелковом, метательном) рубеже.

Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

К занятиям допускаются спортсмены:

* прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, тир, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* знать и соблюдать правила игры;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктивно-методические сборы (семинары).

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции

по мерам безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

# В тире запрещается:

* Стрелять из неисправного оружия, использовать несертифицированные патроны, пульки, стрелы, болты и метать неисправные предметы;
* Трогать оружие без разрешения тренера
* Направлять оружие в людей
* Наводить оружие в стороны, в тыл, даже если оно не заряжено
* Прицеливаться в мишень, если в зоне стрельбы есть люди
* Находиться на линии огня, в секторе стрельбы или метания, впереди стреляющих и метающих, подходить к мишеням без команды тренера.

# В тире обязательно:

* Чистку оружия производить в определѐнном месте
* Стрелять только по команде «старт»
* Заряжать оружие только по команде «заряжай»
* Соблюдать тишину во время стрельбы.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

* При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
* с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении ЧС немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через

запасные выходы согласно плану эвакуации;

* по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть

# Требования безопасности по окончанию занятий

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, при необходимости поставить на сигнализацию;
* Снять экитпировку;
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

# 1. Общие требования безопасности

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской

аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются спортсмены:

* прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен должен:

* заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д. только с разрешения тренера;
* бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего

распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**

Спортсмен должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки, амулеты и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством тренера проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
* по команде тренера зайти в зал.

1. **Требования безопасности во время занятий**

Спортсмен должен:

* внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
* не использовать самостоятельно не опробованный ранее тренажер без инструктажа тренера;
* не использовать тренажеры, связанные с подъемом тяжестей, без страхующего;
* соблюдать режим работы и отдыха; выполнять упражнения на исправных тренажерах;
* соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
* не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Спортсмен должен:

* при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру;
* занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
* с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую

помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

* при возникновении ЧС немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения

занятия согласно плану эвакуации;

* по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1. Требования безопасности по окончании занятий Спортсмен должен:
   * под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его

хранения;

* + организованно покинуть место проведения занятия;
  + переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
  + принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по технике безопасности при выезде на соревнование, тренировочный сбор для спортсменов ШСК «Танты»

Ознакомление спортсменов с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнование, тренировочный сбор проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа спортсменов спортивной школы проставляется в журнале учета работы тренировочных групп тренера.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса.

1. Перед выездом на соревнование (тренировочный сбор) тренер

обязан:

* 1. 3а одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора МКОУ «Тантынская СОШ» с четким указанием состава членов сборной команды, участвующей в соревновании (тренировочном сборе), года рождения и спортивного разряда по виду спорта.
  2. К участию в соревновании (тренировочном сборе) допускать только тех спортсменов, чьи родители (законные представители) не

возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.

* 1. Не допускать к участию в соревновании (тренировочном сборе) спортсменов не прошедших диспансеризацию и не имеющих допуска врача к соревнованиям.
  2. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые

командировочные документы (перевозка спортсменов разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью директора МКОУ «Тантынская СОШ»

* 1. Проинструктировать спортсменов о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости

самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера. Доходчиво

объяснить спортсменам об опасности подобных действий.

* 1. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов.

1. При организации выезда на соревнование (тренировочный сбор)

тренер обязан:

* 1. .Отвечать за размещение, питание и режим спортсменов во время тренировочного сбора и соревнования.
  2. .Осуществлять планирование реализации тренировочной работы со спортсменами, согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.
  3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов о времени и месте организованного сбора спортсменов, с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.
  4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.
  5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать спортсменов по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

1. При выезде группы участников на тренировочный сбор или соревнование тренер:
   1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех спортсменов, участвующих в тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера, дети могут распределяться группами по тренерам. В этом случае каждый тренер несет ответственность за свою группу спортсменов, что получает отражение в приказе.
   2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения

ими правил настоящей инструкции.

* 1. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие спортсменов. Заблаговременно контролирует количественный состав спортсменов после промежуточных остановок (станций), до начала движения

транспортного средства (состава).

* 1. Контролирует и производит посадку и высадку спортсменов только при полной остановки транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).
  2. Систематически осуществляет контроль соблюдения спортсменами

правил техники безопасности, поведения.

* 1. Размещает спортсменов в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания спортсменов, организует коллективное качественное

горячее питание спортсменов в одном месте.

* 1. Информирует участников сбора (соревнований) о режиме дня т.е. режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя спортсменами. Предотвращает

нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.

* 1. Не допускает случаи употребления спортсменами алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а так же допинговых препаратов.
  2. Перед началом занятий по расписанию тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения тренировочного процесса со спортсменами.
  3. Инструктирует и напоминает спортсменам о мерах безопасности во время проведения тренировки (на ледовой арене, спортивном зале, стадионе).
  4. Во время проведения тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.
  5. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность закрепления.
  6. для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности спортсменов.
  7. При получении спортсменом травмы, оказывает первую помощь

пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

1. Спортсмен обязан:
   1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях на ледовой арене (спортивном зале, стадионе) с целью предупреждения

травматизма и заболеваний.

* 1. Всячески содействовать тренеру, внимательно и четко выполнять рекомендации, а так же беспрекословно подчинятся всем требованиям тренера. Помогать младшим спортсменам, если на это есть необходимость. Назначенный тренером, из числа спортсменов, «старший» помощник должен помогать тренеру в организации участников сбора (соревнования).
  2. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.
  3. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организованно. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером.
  4. Не допускать самовольных отлучек. Тренер всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему спортсмен или группа спортсменов.

по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

# Общие требования безопасности

* 1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнования)

допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности.

* 1. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
  2. При проведении соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
* травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
* травмы во время прыжков, бега;
* травмы при столкновениях во время бега или игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
* обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С;
* проведение соревнований без разминки.
  1. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
  2. При проведении соревнований должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
  3. О каждом несчастном случае с участниками 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. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  2. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по ТБ, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил безопасности.

# Требования безопасности перед началом соревнований

* 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой,

соответствующую сезону и погоде.

* 1. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.
  2. Провести разминку.

# .Требования безопасности во время соревнований

* 1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
  2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
  3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
  4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

# Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 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.
  2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
  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.

# Требования безопасности по окончании соревнований

* 1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
  2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
  3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

по правилам пожарной безопасности для спортсменов ШСК

Ознакомление спортсменов с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса. Тренер обязан довести до сведения спортсменов о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения

пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими. Отметка о проведении инструктажа по пожарной

безопасности спортсменов спортивной школы проставляется журнале учета работы тренировочных групп тренера.

# Общие требования безопасности

* 1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены должны

знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные

«Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией разработанной на их основании.

* 1. Спортсмены обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
  2. Спортсмены обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.
  3. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно

сообщить об этом тренеру или работнику учреждения.

* 1. Спортсмены обязаны сообщить тренеру или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

# Запрещается

* 1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички или непотушенные окурки в урны иликонтейнеры-мусоросборники.
  2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
  3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.
  4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
  5. Разводить костры на территории учреждения.
  6. Использовать пиротехнические средства.
  7. Курить на территории учреждения.

# Действия спортсменов в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?

* 1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари,

задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

* 1. обесточить электрические и газовые приборы, щиты и магистрали;
  2. При опасности пожара находится возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.
  3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
  4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.
  5. Покидая помещения, захватить с собой необходимые документы, ценности и закрыть все окна, двери и вентиляционные отверстия и короба.
  6. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.
  7. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
  8. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

# Что нельзя делать?

* 1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает

горение.

* 1. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
  2. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот влажным платком.
  3. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
  4. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
  5. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.
  6. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

по правилам поведения в общественном месте

* 1. Данная инструкция разработана о правилах поведения спортсменов спортивной школы в общественных местах (экскурсии, физкультурные и спортивные мероприятия, театры, музеи и т.д.).
  2. Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность.
  3. Тренеры (руководители) отвечают за соблюдение правил техники безопасности и охрану жизни спортсменов.
  4. Тренеры (руководители) во время посещения общественных мест должны вести постоянный контроль за спортсменами.
  5. Перед каждым посещением общественного места тренер (руководитель) знакомит с общей характеристикой объекта, маршрутом и правилами

безопасности, проводит инструктаж.

* 1. Спортсмены при посещении общественных мест должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность.
  2. В помещения спортсмены входят своевременно, спокойно, не мешают другим. Если это экскурсия по музею, то место должно быть определено

таким образом, чтобы не заслонять экспонаты для других посетителей.

* 1. Во время просмотра, проведения экскурсии по музею, спортсмены не кричат, не отвлекают внимание зрителей (посетителей), не шуршат бумагой, не рассматривают сувениры.
  2. Во время просмотра экспозиций не трогать их руками.
  3. Слушая лекцию, стоять полукругом, не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать.
  4. После окончания спектакля не покидать зрительный зал до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.
  5. Выходить из помещения организованно, спокойно одеться, построиться к выходу, во всѐм следовать указаниям тренера (руководителя).
  6. После возвращения тренеры (руководители) еще раз проверяют спортсменов по списку.
  7. В случае аварийной ситуации во время посещения общественных мест

тренеры (руководители) отводят спортсменов в безопасное место.

* 1. При несчастном случае спортсменов отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.

по технике безопасности для тренера ШСК

# Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера при

организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта. Тренер в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей

инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения спортсменами правил и инструкций по охране труда. Тренер, проводящий тренировочные занятия по виду спорта,

несѐт ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов. Тренер должен:

* + принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
  + вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
  + организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер должен знать:

* + подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
  + результаты медицинского осмотра;
  + отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

# Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия

* 1. Проводить инструктаж спортсменов по охране труда на

тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учѐта занятий

* 1. Предоставить занимающимся помещение для переодевания

(отдельно мальчикам и девочкам);

* 1. Следить за соблюдением правил поведения спортсменами в раздевалках;
  2. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;
  3. Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;
  4. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических

упражнений;

* 1. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
  2. Проветрить помещение при помощи естественной или

принудительной вентиляции;

* 1. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
  2. Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в помещении.

# Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия

* 1. Соблюдать принципы доступности, последовательности и

соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта;

* 1. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при

сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

* 1. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;
  2. Обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных

технических элементов;

* 1. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

# Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

* 1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно

направить спортсмена к врачу;

* 1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  2. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести спортсменов согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

# Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

* 1. Организовать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и

оборудования в места его хранения;

* 1. Организованно вывести спортсменов с места проведения тренировочного занятия;
  2. Произвести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;
  3. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.

для ШСК по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

# Общие требования безопасности

* 1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций,

Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД.

* 1. Спортсмены до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на

водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

* 1. Опасные факторы:
* переохлаждение;
* ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
* заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
* утопление.

# Требования безопасности в летнее время

* 1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать

внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

* 1. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
  2. Рекомендуется:
* во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб, немедленно выйти из воды;
* соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;
* произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду; -

купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;

* + применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
  1. Требуется:
* почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
* при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

5. Запрещается:

* при оказании помощи хватать спасающего;
* входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
* заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
* купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
* громко кричать, поднимать ложную тревогу;
* бросать в воду различные твердые предметы;
* прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки;
* прыгать в воду в незнакомых, необорудованных местах, на мелководье, в местах с валунами, топляками, деревянными или металлическими конструкциями на дне.

# Требования безопасности на льду

* 1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.
  2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
  3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги

запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

* 1. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
  2. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

# Требования безопасности в экстренных ситуациях

* 1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения

в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

* 1. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается)

веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

* 1. Спортсмены в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
  2. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно

доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

правила пребывания ШСК и посещения тренировочных занятий

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения тренировочного процесса
2. К участникам тренировочного процесса в ШСК «Танты» относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерский коллектив школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения ШСК «Танты», находящиеся в оперативном управлении или на балансе, а также арендуемые и по договору безвозмездного пользования.
5. Нахождение в помещениях ШСК «Танты» лиц, не являющихся участниками тренировочного процесса, допускается с разрешения директора школы.
6. Под «тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом ШСК, планом тренировочного занятия, расписанием, в рамках программы спортивной подготовки по видам спорта.
7. Все, кроме тренера, ведущего тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На тренировочном занятии может присутствовать администрация СОШ.
8. Родители занимающихся вправе посетить тренировочное занятие, на котором присутствует их ребѐнок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с директором.
9. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией школы или полицией.
10. Во время внеурочных мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения администрации школы. По первому требованию администрации школы, такие лица обязаны покинуть помещения ШСК «Танты».
11. При выявлении правонарушений или преступлений персонал школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию школы либо сообщает в полицию.
12. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях школы и на еѐ территориях не допускается.