



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ

А.А. Замальдинов А.А. Замальдинов

504-09

Приказ № от «30» 08 2021

ИНСТРУКЦИЯ №

Инструкция по технике безопасности для проведения занятий по гиревому спорту в МУ ДО Улётовская ДЮСШ.

1. Общие требования

1.1. К занятиям гиревого спорта допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорт", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гиревому спорту обучающие обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Опасность возникновения травм:

- прямая угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

- при занятиях с гирей, как и при любых других занятиях можно получить травму сердца – т. е. попросту загнать себя;

- занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таит в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности выполнения упражнений и общих правил обращения со спортивным снарядом, т. е. избыточных напряжений в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

1.4. В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.5. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

1.7. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведения занятий по разделу

"Гиревой спорт", привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проходить инструктаж по технике безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорт".

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

3.3. Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.

3.4. Протирать дугу гири сухой тряпкой.

3.5. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

3.6. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

3.7. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

3.8. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

VI. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

4.3. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю

V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки мылом.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Васильев А.А.Замальдинов

50-1-09
Приказ № от «30» 08 2021

ИНСТРУКЦИЯ №

**Инструкция по технике безопасности для проведения занятий по
спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) в МУ ДО Улётовская ДЮСШ.**

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4 Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

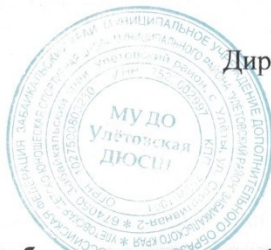
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2.. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ

А.А. Замальдинов А.А. Замальдинов

Приказ № *50-1-08* от «*30*» *08* 20*21*

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по легкой атлетике в МУ ДО Улётовская ДЮСШ

I. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- 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.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя 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 учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов А.А.Замальдинов

50-1-08
Приказ № от «0» 08 2021

ИНСТРУКЦИЯ №

Инструкция по технике безопасности для проведения занятий по спортивному туризму в МУ ДО Улётовская ДЮСШ.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивному туризму допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий по спортивному туризму возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при выполнении упражнений на неисправных снарядах, без надлежащей страховки;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий;
- травмы. Полученные в результате несоблюдения правил дорожного движения при передвижении к местам проведения занятий и обратно.

1.4. Спортсмен должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону, лесу, спортивному залу;
- строго выполнять правила дорожного движения;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий спортсмен должен:

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.).
- 2.3. Убрать из карманов спортивной одежды, колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.5. Под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.
- 2.6. По распоряжению тренера убрать посторонние предметы с места проведения занятия.
- 2.7. По команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Спортсмен должен:

- 3.1. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.
- 3.2. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером.
- 3.3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.
- 3.4. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера.
- 3.5. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
- 3.7. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.8. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.9. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.10. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.
- 3.11. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды через каждые 60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.
- 3.12. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях и несчастных случаях

- 4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью тренера оказать

первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы и т.д.;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

5. Требования безопасности по окончании занятий спортсмен должен:

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, одеть сухую одежду и обувь.

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

Инструкцию разработал _____