

ИНСТРУКЦИЯ №5
по охране труда при проведении тренировок (занятий)
на открытых спортивных площадках (стадионе)
для воспитанников НРДОО СК «ОбьГЭС»

г. Новосибирск, 2019 г.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются воспитанники НРДОО СК «ОбьГЭС» (далее - воспитанники), прошедшие инструктаж по охране труда по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках (стадионе), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. На спортивной площадке разрешается заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку, в летнюю солнечную погоду обязателен головной убор.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- напоявание и/или укусы клеща;
- при несоблюдении ТБ по виду спорта (лёгкая атлетика, лыжная подготовка и т. д.);
- присутствие животных (собак и пр.).

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Организации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности (не допуск к тренировке, отстранение от тренировки и т.п.). Со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Воспитанник должен:

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

1.9. На воспитанника должна быть оформлена страховка на случай напоявания и/или укуса клеща.

1.10. Воспитанник должен быть привит против клещевого энцефалита (при отсутствии медицинских противопоказаний к прививке).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке:

- надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.
- 2.2. Не выходить на стадион без разрешения тренера или команды дежурного.
- 2.3. После команды тренера, спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.
- 2.4. Подготовить стадион (площадку) и инвентарь к тренировке:
 - под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
 - по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
 - по команде тренера встать в строй для общего построения.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (половине беговой дорожки). Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений и падений исключить резко «стопорящую» остановку, толчки, подножки и т.п.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метание спортивных снарядов (резиновые мячи, гранаты и пр.) без разрешения тренера.
- 3.6. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера.
- 3.7. Не подавать снаряды для метания друг другу броском.
- 3.8. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.
- 3.9. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
- 3.10. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
- 3.11. Не уходите с занятий без разрешения тренера.
- 3.12. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.13. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 3.14. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- 3.15. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.
- 3.16. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
- 3.17. При обнаружении животных (собак и пр.), сообщить тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. В случае травматизма сообщить тренеру, он (тренер) окажет первую помощь.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (буря, ураган, ливень, грозы, угроза теракта и т.д.), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.
- 5.2. Выполнить самостоятельно личный осмотр одежды и тела (открытых и закрытых участков) на предмет наползания и/или укуса клеща.
- 5.3. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- 5.4. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- 5.5. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.