

Содержание

**Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя
при проведении занятий по общефизической подготовке
ИОТ -054-2009**

**Инструкция по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 050 – 2009**

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжам
ИОТ – 046-2009**

**Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий
(вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, слётов, и др.)
ИОТ – 048-2009**

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию
ИОТ – 047– 2009**

**Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристических
походов, экскурсий, экспедиций
ИОТ – 053 – 2009**

**Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований
ИОТ – 052– 2009**

**Инструкция по охране труда при проведении занятий
в тренажёрном зале
ИОТ – 051 –2009**

**Инструкция по технике безопасности тренеру-преподавателю СДЮСШОР №11
по гребле на байдарках и каноэ при проведении учебно-тренировочных занятий на воде
ИОТ – 003 - 2002**

**Инструкция по технике безопасности на воде учащемуся СДЮСШОР №11
по гребле на байдарках и каноэ
ИОТ – 002 - 2002**

**Инструкция по охране труда
для тренера-преподавателя при проведении занятий
по общефизической подготовке
ИОТ -054-2009**

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе в качестве тренера-преподавателя допускаются лица, имеющие высшее или среднее специальное образование, прошедшие медицинское обследование и годные по состоянию здоровья к выполнению этой работы.

Прохождение вводного инструктажа и первичного инструктажа на рабочем месте, наличие группы допуска по электробезопасности не ниже 1 квалификационной группы обязательно.

Лица моложе 18 лет к проведению самостоятельных занятий не допускаются.

1.2. Тренер-преподаватель на рабочем месте проходит:

-обучение устройству и правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря и методам их испытаний - 1 раз в 3 года;

-проверку знаний в объеме 1 квалификационной группы по электробезопасности - ежегодно;

-периодический медицинский осмотр - в сроки согласованные с местными органами здравоохранения;

-повторный инструктаж по безопасности труда на рабочем месте тренер-преподаватель проходит 1 раз в 3 месяца.

Внеплановый инструктаж с тренером-преподавателем проводят:

-при введении в действие новых правил, инструкций по охране труда, а также изменениям к ним;

-при нарушении требований безопасности труда;

-при перерыве в работе более 30 дней.

Целевой инструктаж проводится при выполнении разовых работ, не связанных с правилами безопасности по специальности.

1.3. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и режим учебных занятий, которые предусматривают время начала и окончания занятий, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха и другие вопросы использования рабочего времени.

Употребление алкогольной напитков до и во время работы, а также на рабочем месте и на территории учебного заведения после окончания работы, не допускается.

1.4. Во время работы на работника могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

-повышенная и пониженная температура воздуха рабочей зоны;

-повышенная подвижность воздуха;

-повышенное значение напряжения в электрической цепи, что при прохождении тока через тело человека может вызвать поражение техническим электричеством;

недостаточная освещенность; прямая и отраженная блескость;

- течение и волна водоема;

-острые кромки, шероховатости поверхностей площадок.

1.5. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший ученик или очевидец обязан немедленно сообщить заместителю директора по учебной работе. Пострадавшему оказывается первая доврачебная помощь силами персонала, медиков учреждения и при необходимости осуществляется доставка в медицинское учреждение.

При обнаружении неисправностей используемого спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений тренер-преподаватель должен сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной работе и до устранения неисправностей к работе на этом оборудовании не приступать.

Начинать (продолжать) работу следует только после ликвидации неисправностей и их последствий, препятствующих или затрудняющих проведению учебных занятий.

1.6. Перед началом работы необходимо получать противопожарный инструктаж. Пользоваться исправными выключателями, розетками, вилками, патронами и другой электроарматурой. Не оставлять без присмотра включенным оборудование и электроприборы, отключать электрическое освещение (кроме аварийного) по окончании работы.

1.7. На работу необходимо приходить в чистой одежде и обуви и постоянно следить за чистотой рук и волос.

Мойте руки после посещения туалета, соприкосновения с загрязненными предметами и по окончании работы. Не принимайте пищу в учебных классах, аудиториях, тренерских комнатах и т.п.

При появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов работник обязан сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения.

Сообщать о всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье.

1.8. За нарушение (невыполнение) требований нормативных актов об охране труда и настоящей инструкции учитель привлекается к дисциплинарной, а в соответствующих случаях - к материальной и уголовной ответственности в порядке установленном законодательством Российской Федерации.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. В спортивном зале проверить:

2.1.1. Состояние основного и аварийного освещения, целостность рубильников и выключателей, наличие на штепсельных розетках предохранительных заглушек

2.1.2. Пол зала на отсутствие щелей, застрогов, скользящих, чистоту, сухость и упругость (полы спортивных залов устраиваются из бруса 40х60 мм уложенного на ребро).

2.1.3. Состояние стен зала на отсутствие выступов на высоте $H=1.8$ м; закрытие приборов отопления сетками или щитами, наличие неосыпающихся красок по всему залу.

2.1.4. Наличие фрамуг открывающихся с пола, солнцезащитных приспособлений, остекление оконных проемов и наличие защитных ограждений.

2.1.5. Освещенность спортивных залов на уровне пола должна быть не менее:

-при люминесцентных лампах - 200 лк;

-при лампах накаливания - 100 лк.

На осветительных лампах необходимо наличие защитных приспособлений от ударов мяча.

2.1.6. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м³/час на одного человека и температуру воздуха не ниже +14°С.

2.2. На открытых площадках проверить:

2.2.1. Наличие ограждения по периметру высотой 0,5-0,8 м, отсутствие в ограждениях острых и колющих элементов. Отсутствие канав, ограждений, бровок ближе 2 метров от края площадки.

2.2.2. Соответствие размера площадки категориям занятий и их состояние (ровные, чистые, без инородных предметов).

2.2.3. Состояние беговых дорожек на отсутствие бугров, ям, скользкого грунта и их продолжение на расстоянии не менее 15м за финишную отметку.

2.2.4. Глубину песка (его чистоту, взрыхление и разравненность в ямах для прыжков).

2.2.5. Достаточность удаления места для метания ядра, молота, колья от тротуаров, дорог, площадок для детей и просматриваемость сектора для метания.

2.2.6. Состояние места проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности, укрытие от ветра и уклон (не более 40°)) учебных площадок для начального обучения катания на лыжах.

2.2.7. Состояние учебно-тренировочного склона на уплотненность снега и отсутствие под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Отсутствие обледенелостей и обнаженных участков земли.

2.2.8. Состояние катка и конькобежных дорожек на отсутствие трещин и выбоин на поверхности льда.

2.2.9. Отсутствие перекосов, боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов у лыж.

2.3. По спортивному инвентарю и оборудованию проверить:

2.3.1. Исправность и надежность закрепления оборудования (гандбольных ворот, гимнастических снарядов и т.д.).

2.3.2. Отсутствие в гимнастических снарядах качаний, прогибов в узлах и сочленениях, надежность креплений гаек и винтов; отсутствие трещин на жердях брусьев.

2.3.3. Состояние грифа перекладины на сухость, чистоту.

2.3.4. Отсутствие заметного искривления, трещин и заусенцев на гимнастическом бревне.

2.3.5. Прочность крепления в коробках корпуса опор гимнастического козла и надежность крепления ног козла при их выдвигании.

2.3.6. Наличие гимнастических матов и их укладку вокруг гимнастического снаряда.

2.3.7. Наличие резины подбитой к гимнастическому мостику, исключающей скольжение его при отталкивании.

2.3.8. Наличие безопасной зоны вокруг каждого гимнастического снаряда.

2.3.9. При обнаружении неисправностей влияющих на безопасность занятий - проведение занятий запрещается.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащихся распределите их на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы, проверьте наличие специальной спортивной одежды (занятия учащихся без специальной спортивной обуви - запрещается).

3.2. Проведение инструктажа с учащимися о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений и игр.

3.3. Все спортивные снаряды для метания и набивные мячи используйте в соответствии с возрастом, полом и физической подготовленности учащихся.

3.4. Лыжный инвентарь подбирайте в соответствии с ростом-весовыми данными учащихся и подгоняйте его индивидуально.

3.5. Следите за соблюдением мер безопасности.

3.6. Сделайте отметку в классном журнале о проведении инструктажа по технике безопасности.

3.7. При занятиях в гимнастических залах используйте магнезию или канифоль, хранящуюся в специальных ящиках, исключающих распыление.

3.8. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусьях необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:

3.8.1. "Размахивание в упоре":

-разучивается на низких брусьях;

-при размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку, у плеча (обязательно впереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку;

-При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под груди, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).

3.8.2. "Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях".

-стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

3.8.3. "Подъем махом вперед из упора на руках":

-помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

3.8.4. "Кувырок вперед из седла ноги врозь":

-вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой, держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

3.8.5. «Подъем разгибом из упора на руках»

-когда подъем выполняется в седле ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями. При подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

3.8.6. "Из размахивания в упоре на концах лицом наружу, соскок с перемахиванием через одноименную жердь в поворотах на 90°":

-стоя сбоку со стороны опорной руки необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

3.8.7. "Из виса присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь":

-подложив ладонь под поясницы, энергичным нажимом вверх - вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику, и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

3.8.8. "Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь":

-помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.

3.8.9. "Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь":

-сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

3.8.10. "Соскок углом назад":

-стоя снаружи: одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом боку изнутри помочь вытолкнуть соскок. Можно поддержать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнять перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под ребро) ноги в сторону.

3.9. При разучивании в выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

3.9.1. "Вис, прогнувшись":

-разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

3.9.2. "Мах дугой из упора":

-при разучивании на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнений на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение

вперед по дуге, особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить ученика двумя руками.

3.9.3. «Вис на согнутых ногах»:

-рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой, удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

3.9.4. «Перемахи в упоре»:

-на низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди - сбоку от ученика, ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

3.9.5. «Подъем завесом»:

-помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

3.9.6. «Подъем переворотом»:

-в момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддерживать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придерживать за носок ноги.

3.9.7. «Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед»:

-придерживать ученика за запястье, сопровождать движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

3.9.8. «Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки «»:

-стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове, поддержать под грудь или под спину.

3.9.9. Учитель обязан проинструктировать и проверить знания учащихся при занятиях гимнастикой.

3.10. По разделу: «Легкая атлетика».

3.10.1. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

3.10.2. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

3.10.3. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону и следить чтобы в зоне бросания не находились учащиеся. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

3.10.4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

3.10.5. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

3.10.6. Тренер-преподаватель обязан проинструктировать и проверить знания учащихся при занятиях легкой атлетикой.

3.11. По разделу «Лыжная подготовка»

3.11.1. Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

3.11.2. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5-2 м/сек) ветре, при температуре не ниже -20 С.

3.11.3. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать учителю о первых же признаках обморожения.

3.11.4. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

3.11.5. Перед каждым уроком или занятием учитель должен проверить подготовленность лыжни или трассы.

3.11.6. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен проверить надежность крепления лыж к обуви.

3.11.7. Перед выходом к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения:

-движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учителем учащиеся, ведущие и замыкающие колонну.

Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда.

Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари; впереди - белого цвета, позади - красного.

3.11.8. Спуск с гор должен проводиться, только по сигналу учителя, строго поочередно для каждого учащегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

3.11.9. Тренер-преподаватель обязан проинструктировать и проверить знания учащихся при лыжной подготовке.

4. Требования безопасности в аварийной ситуации

4.1. При возникновении угрозы поломки спортивного оборудования и инвентаря во время занятий необходимо прекратить занятия с учащимися на этом оборудовании и с инвентарем, обеспечить невозможность его использования.

4.2. При обнаружении действия электрического тока от любых предметов, произведите отключение рубильника или другого аппарата подающего напряжение в помещение, где ощущается действие тока (бьет током). Сообщите об этом заместителю директора по административно-хозяйственной работе.

4.3. При ощущении запахов дыма горящей изоляции, повышении температуры в помещении необходимо:

-прекратить занятия;

-немедленно сообщить об этом в пожарную охрану и директору школы или его заместителям;

-принять меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранения материальных ценностей.

4.4. При внезапном, случайном разбитии оконного стекла необходимо прекратить занятия в зоне рассыпания осколков стекла, произведите его уборку при помощи совка и веника и пропылесосить это место.

4.5. При травмировании, внезапном заболевании учащихся оказать первую доврачебную помощь. Действия по оказанию этой помощи осуществляют специально обученные лица или любой работник педагогического коллектива в соответствии с инструкцией по оказанию этой помощи.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Вывести учащихся из спортивного зала к раздевалкам.

5.2. Выключить освещение, вентиляцию, закрыть фрамуги.

5.3. Проверить наличие учащихся в помещениях раздевалок (гардероба), душевых комнатах, туалетах.

5.4. Закрыть помещение спортивного зала.

5.5. О всех недостатках и замечаниях, обнаруженных в процессе занятий и приводящих к несчастным случаям сообщить заместителю директора по учебной работе.

Составитель инструкции

Инженер по охране труда

Беляев В.О.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 050 – 2009

1. Общие требования безопасности

- 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 должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель 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 безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надёжность 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 безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 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) тренера-преподавателя

4. Требования безопасности 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 обучающимися 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 безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать отведённое 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.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беяев В.О.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по лыжам
ИОТ – 046-2009

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с групп начальной подготовки 1 года обучения, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 градусов С;
 - травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
 - потёртости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть мед. аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть лёгкую, тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже –10 градусов С надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести в травме.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру - преподавателю, о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потёртостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беляев В.О.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении массовых мероприятий
(вечеров, утренников, концертов, фестивалей,
конкурсов, слётов, и др.)
ИОТ – 048-2009

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К проведению массовых мероприятий допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. К участию в массовых мероприятиях допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.3. При проведении массовых мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - возникновение пожара при неисправности электропроводки, использовании открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), при воспламенении новогодней ёлки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание;
 - травмы при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.
- 1.4. Помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны быть обеспечены медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Этажи и помещения, где проводятся массовые мероприятия, должны иметь не менее двух эвакуационных выходов, которые обозначаются указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.6. Окна помещений, где проводятся массовые мероприятия, не должны иметь глухих решёток.
- 1.7. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю мероприятия и администрации учреждения, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.8. На время проведения массового мероприятия должно быть обеспечено дежурство работников в составе не менее двух человек.
- 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 безопасности перед проведением
массового мероприятия**

- 2.1. Приказом руководителя назначить ответственных лиц за проведение массового мероприятия. Приказ довести до ответственных лиц под роспись.
- 2.2. Провести целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.
- 2.3. Провести инструктаж по охране труда участников массового мероприятия с записью в журнале установленной формы.
- 2.4. Тщательно проверить все помещения, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а так же убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.
- 2.5. Проветрить помещения, где будут проводиться массовые мероприятия и провести влажную уборку.

**2. Требования безопасности во время проведения
массового мероприятия**

- 3.1. В помещении, где проводится массовое мероприятие, должны неотлучно находиться назначенные лица.
- 3.2. Строго выполнять все указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.
- 3.3. Все эвакуационные выходы во время проведения массового мероприятия закрываются на легкооткрывающиеся запоры, световые указатели «Выход» должны быть во включенном состоянии.
- 3.4. Новогодняя ёлка должна быть установлена на устойчивом основании с таким расчётом, чтобы не затруднялся выход из помещения. Ветки ёлки должны находиться на расстоянии не менее 1 м от стен и потолков. Запрещается применять для украшения ёлки самодельные электрические гирлянды, игрушки из легковоспламеняющихся материалов, вату.
- 3.5. При проведении массового мероприятия запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении пожара немедленно без паники эвакуировать учащихся из здания, используя все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия и администрации учреждения, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании массового мероприятия

- 5.1. Убрать в отведённое место инвентарь и оборудование.
- 5.2. Тщательно проветрить помещение и провести влажную уборку.
- 5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги и выключить свет.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беляев В.О.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении прогулок, туристических
походов, экскурсий, экспедиций
ИОТ – 053 – 2009

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристических походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижений и отдыха.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:
- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
 - потёртости ног при неправильном подборе обуви;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
 - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоёмов.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медаптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.1. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 класса – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов – 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров разводить костры только руководителям и взрослым сопровождающим.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипячёную воду.

- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

- 5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
- 5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беляев В.О.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении спортивных соревнований
ИОТ – 052– 2009

2. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 градусов С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по гребле;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных 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.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

3.7. При перевороте лодки взять весло, перевернуть лодку и взявшись за борт плыть к берегу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. 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.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.

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

Составитель инструкции

Инженер по охране труда

Беляев В.О.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении занятий
в тренажёрном зале
ИОТ – 051 –2009

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажёрном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажёров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажёрном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закреплённых тренажёрах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажёров, а так же при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажёрный зал должен быть оснащён мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер- преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажёрный зал должен быть оснащён огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первичной помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажёрном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. 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 безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажёрный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приёмам проведения занятий на тренажёрах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера- преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадёжно закреплённых тренажёрах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке, прекратить занятия на тренажёре, сообщить об этом тренеру -преподавателю . Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажёра.

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

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажёрного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажёры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажёрный зал и провести влажную уборку.

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

5.1. Проверить противопожарное состояние тренажёрного зала и выключить свет.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беляев В.О.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР №11
О.А. Кузнецова
«__» _____ 20__ г.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по технике безопасности тренеру-преподавателю СДЮСШОР №11
по гребле на байдарках и каноэ
при проведении учебно-тренировочных занятий на воде
ИОТ - 003 - 2002

1. Общие положения.

- 1.1. Соблюдать и "Правила охраны жизни людей на внутренних водоемах и прибрежных участках морей" (Утверждено Министерством жилищно-коммунального хозяйства от 22.02.78 № 103).
- 1.2. Допускать учащихся к занятиям на воде только после:
- углубленного медицинского осмотра;
 - сдачи контрольных нормативов по плаванию;
 - обязательного прохождения инструктажа по технике безопасности на воде (под роспись учащихся в ведомости).
- 1.3. Повторный инструктаж проводится не позднее чем через три месяца.

2. Требования безопасности перед началом проведения учебно-тренировочных занятий на воде.

- 2.1. До занятий и после тренер обязан просмотреть место занятий и очистить его от посторонних предметов, представляющих опасность для гребцов.
- 2.2. До начала занятий на воде тренер-преподаватель **обязан:**
- Осмотреть спортивные суда на их исправность, отсутствие заусенцев, предметов могущих привести к травме;
 - Осмотреть свое спасательное средство (катер, лодку), проверить наличие спасательных средств и аптечки первой медицинской помощи.
 - Проверить исправность лодочного мотора и наличие бензина;
 - Иметь при себе удостоверение на право управления маломерным судном, копию судового билета.
 - Провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности на воде. При проведении инструктажа по технике безопасности тренеру-преподавателю необходимо иметь план-конспект инструктажа.

3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий на воде.

- 3.1. Тренер-преподаватель, проводящий занятия на воде, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.
- 3.2. Тренер-преподаватель лично выдает и принимает лодки с записью в журнале выхода на воду.
- 3.3. Наличие в плане-конспекте УТЗ записи о маршруте **обязательно.**

- 3.4. Занятия с учащимися спортивных групп на воде проводятся при наличии спасательных средств (катеров или лодок оборудованных средствами спасения на воде) и обязательно в присутствии тренеров-преподавателей.
- 3.5. Спортсменам, имеющим 2 разряд и выше, разрешается выход на воду без сопровождения спасательного катера или лодки, в группах не менее 5 человек. При этом проводится дополнительный ежедневный инструктаж по оказанию помощи на воде и маршруте движения, под роспись учащихся в журнале выхода на воду.
- 3.6. Обучение гребле новичков проводится только на отведенных местах, где глубина водоема не превышает 1 метра.
- 3.7. Инструктаж по технике безопасности на воде с новичками проводится ежедневно под роспись учащихся в журнале выхода на воду.
- 3.8. Занятия с новичками проводятся в спасательных жилетах на лодках с поплавками. Тренер при этом должен находиться не далее 50 метров от ученика в катере или лодке, оборудованной спасательными средствами и аптечкой первой медицинской помощи.
- 3.9. При неблагоприятных погодных условиях (температуре воздуха ниже +5 градусов, сильном ветре, волнении на воде) занятия с новичками и учебно-тренировочными группами 1 года обучения на воде **запрещаются.**
- 3.10. При происшествии несчастного случая **тренер-преподаватель обязан:**
 - оказать пострадавшему первую помощь, доставить пострадавшего в пункт первой помощи или ближайшее лечебное учреждение;
 - сообщить о несчастном случае директору школы;
 - сохранить обстановку на месте происшествия в неприкосновенности (по возможности);
 - встретить комиссию созданную для расследования.

4. Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий на воде.

- 4.1. Проверить по списку наличие всех учащихся, вышедших на воду.
- 4.2. Осмотреть спортивные суда, весла; проверить их исправность. Убрать в эллинг спортивные лодки, другой инвентарь и оборудование.
- 4.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.5. Проверить противопожарное состояние эллинга и выключить свет.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
Беляев В.О.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР №11
_____ О.А. Кузнецова
«___» _____ 20__ г.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на воде
учащемуся СДЮСШОР №11 по гребле на байдарках и каноэ
ИОТ- 002 -2002

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. Выход на воду учащемуся разрешен только по личному разрешению тренера-преподавателя и при наличии записи в журнале выхода на воду.
- 1.2. **Запрещен** выход учащегося на воду самостоятельно, без разрешения и в отсутствии тренера-преподавателя.
- 1.3. Учащийся не должен садиться в лодку при недомогании, повышенной температуре, сразу после приема пищи или большой физической нагрузки. Перерыв после приема пищи должен составлять 40-50 минут.

2. Требования безопасности перед выходом на воду.

- 2.1. Перед выходом на воду учащийся должен проверить исправность лодки, надеть спасательный жилет.
- 2.2. Перед посадкой в лодку необходимо снять одежду и обувь, которые будут мешать плыть в случае переворачивания лодки.

3. Требования безопасности на воде.

- 3.1. Выходить на воду необходимо группами не менее 5 человек, в сопровождении тренера-преподавателя на катере или гребной лодке.
- 3.2. При работе на воде учащийся не должен отклоняться от заданного тренером маршрута и акватории тренировок.
- 3.3. В случае переворачивания лодки:
 - учащийся не должен отплывать от лодки;
 - по возможности собрать инвентарь и, держась за лодку (за корму или нос), плыть к ближайшему берегу;
 - нельзя делать резких движений;
 - при судорогах не теряться, держаться за лодку и звать на помощь;
 - нельзя залезать на лодку, так как в этом случае она наполняется водой и теряет плавучесть;
 - При оказании помощи нельзя хвататься за спасающего, необходимо помочь ему буксировать себя к берегу.

Составитель инструкции
Инженер по охране труда
В.О. Беляев