Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»
муниципального образования «Тахтамукайский район»
Республики Адыгея .

«Утверждаю»
Директор МБО УДО ДЮСШ Яблоновского г\п
_____Р.К.Каде.

«_18_» _____ 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда тренеров спортивных секций

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в спортивных секциях допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях,
- травмы при нарушении правил проведения занятия,
- травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Учащиеся должны избегать травм при столкновениях, падении на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения игры.

1.5. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.6. На занятиях обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, иметь спортивную одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.

1.7. Учащимся запрещается:
- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения учителя спортивное оборудование.

1.8. Тренер обязан:
- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий спортивной секции;
- подготовить спортивный инвентарь для занятий;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий спортивной секции для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым уроком;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и на переменах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки.

1.9. Тренеру запрещается:
- оставлять без присмотра учащихся на занятии и после него;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.11. Тренеры, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда,

привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

2.1. Тренер обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по спортивным и подвижным играм для всех учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждой тренировкой;
- о возникших неполадках сообщить администрации гимназии;
- исключить использование непригодного оборудования;
- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек, других снарядов;
- проверить одежду и обувь учащихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в процессе подготовки к ним на переменах;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения упражнений;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях спортивных секций;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.2. Учащиеся обязаны:

- надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на занятиях спортивных секций;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях спортивных секций;
- приступать к основной нагрузке только после разминки.

2.3. При переодевании учащихся в гардеробе тренер обязан обеспечить устойчивую дисциплину.

2.4. Тренеру запрещается оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

2.5. Учащиеся обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Учащимся запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения тренера скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

2.7. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру.

2.8. При получении травмы, ученик или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации гимназии.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

3.1. Учащиеся обязаны:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера;
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

Учащимся запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие учителя;
- принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;

- нарушать требования охраны труда во время спортивных и подвижных игр.

3.2. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех учащихся в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на уроке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера учащимися, использовать личностно-ориентированный подход к учащимся.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

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

4.2. При появлении во время тренировки боли у учащихся, а также при их плохом самочувствии прекратить выполнение заданий.

4.3. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, эвакуировать учащихся, сообщить о пожаре администрации гимназии и в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении травм немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся администрации гимназии.

4.5. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проверить техническое оснащение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Учащиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

Учащимся запрещается:

- разбрасывать вещи, оставлять открытыми дверцы шкафов, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;
- ходить в обуви по резиновым коврикам.

5.6. Тренер обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;
- следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- сопроводить учащихся до выхода из гимназии.

Тренеру запрещается:

- оставлять учащихся без присмотра;
- разрешать учащимся ходить по резиновым коврикам в обуви.

5.7. Для обеспечения порядка по окончании тренировки дети должны проходить в гардероб только в сопровождении тренера.

5.8. Во время пребывания в гардеробе запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи.

5.9. Учащимся запрещается:

- играть в подвижные игры на ступеньках гимназии или другого учреждения, на базе которого проводится мероприятие;
- влезать на парапет и прыгать с него;
- влезать на забор, перелезать через него, прыгать;
- толкать друг друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму.

5.10. При выходе необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.