



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР «Королёв»

Е.Е. Тимошенкова

«15» января 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 40 по охране труда тренеров

1. Общие требования безопасности

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

1.2. При проведении тренировок спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировок и отдыха.

1.3. При проведении тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,
- травмы при нарушении правил проведения тренировки,
- травмы при падении на мокром, скользком полу или площадке.

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

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

1.6. На тренировках спортсмены должны соблюдать правила поведения, иметь спортивную одежду и обувь, выполнять требования личной гигиены.

1.7. Спортсменам запрещается:

- приносить на тренировки колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения тренера спортивное оборудование и инвентарь.

1.8. Тренер обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении тренировок;
- подготовить спортивный инвентарь для тренировок;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении тренировок для всех спортсменов с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда»;
- проверить перед началом занятий одежду спортсменов, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждой тренировкой;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину спортсменов во время тренировки;

- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки.

1.9. Тренеру запрещается:

- опаздывать на тренировку. Тренер обязан приходить на тренировку не позднее, чем за 15 минут до начала тренировки;
- самостоятельно, не поставив в известность администрацию школы, менять расписание тренировок;
- оставлять без присмотра спортсменов на тренировки и после неё;
- допускать к тренировкам спортсменов, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на тренировках, видам спорта;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами 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 тренировки; тренер несет ответственность за сохранность имущества и спортивного сооружения.
- 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 школы;
- исключить использование непригодного оборудования;
- проверить надежность крепления баскетбольных щитов, волейбольной сетки, стоек, других снарядов;
- проверить одежду и обувь спортсменов, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину спортсменов во время тренировок и в процессе подготовки к ним;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения упражнений.

2.2. Спортсмены обязаны:

- надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти инструктаж по охране труда на тренировках;
- выполнять требования охраны труда и правила для спортсменов на тренировках;
- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования шкафами, туалетами, душевыми кабинками;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- нарушать правила охраны труда в раздевалке;

- при возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру;
 - бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения тренера скамейки;
 - приступать к основной нагрузке только после разминки.
- 2.3. При переодевании спортсменов в гардеробе тренер обязан обеспечить устойчивую дисциплину.
- 2.4. Тренеру запрещается оставлять спортсменов без присмотра во время переодевания.
- 2.5. При получении травмы, спортсмен или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации.

^ 3. Требования безопасности во время тренировки.

3.1. Спортсмены обязаны:

- начинать тренировку, делать остановки и заканчивать только по команде (сигналу) тренера;
- строго выполнять правила поведения и дисциплины;
- избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.2. Спортсменам запрещается:

- организовывать тренировку в отсутствие тренера;
- принимать участие в тренировках без спортивной формы и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время тренировки.

3.3. Тренер обязан:

- обеспечить безопасное участие всех спортсменов в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на тренировке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов и упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера спортсменами, использовать лично-ориентированный подход к спортсменам.

^ 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

4.3. При возникновении пожара в помещении немедленно прекратить тренировку, эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре администрации школы 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 школы.

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 тренировки

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. Спортсмены 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.

Спортсменам запрещается:

- разбрасывать вещи, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке;

- ходить в обуви по резиновым коврикам;

- ходить без чистой спортивной обуви по спортивному залу.

5.6. Тренер обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания спортсменов;

- следить за правильным использованием душем, туалетными кабинками, шкафчиками;

- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;

- сопровождать спортсменов до выхода из школы;

- покидать школу, после того как уйдет последний спортсмен, при условии, что спортсмен посещает тренировку самостоятельно;

- если спортсмен посещает занятие в сопровождении родителя (законного представителя), дожидаться, когда спортсмена заберут или оставить его около поста охраны, предупредив службу охраны.

Тренеру запрещается:

- оставлять спортсменов без присмотра;

- разрешать спортсменам ходить по спортивному залу без чистой спортивной обуви и резиновым коврикам в обуви.

5.7. Для обеспечения порядка по окончании тренировки спортсмены должны выходить из раздевалок и спортивного зала в сопровождении тренера.

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

5.9. Спортсменам запрещается:

- играть в подвижные игры на ступеньках школы 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 из школы необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

Заместитель директора



О.М. Деревяшкин