

II. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ № 9

«Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

3.4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.

3.5. При выполнении упражнений поточным способом учащиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

ИНСТРУКЦИЯ № 10

«Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном 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 тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), 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 тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися 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 тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

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

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ № 11

«Техника безопасности при проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивной акробатике и прыжкам на батуте допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором, необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, 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. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться, мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

«Техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом»

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм при:

- падении на твердом покрытии;
- нахождении в зоне удара;
- наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

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

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

2. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки. Соблюдать игровую дисциплину.

3. Не вести игру влажными руками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю, тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

«Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой».

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правки поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся 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.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская 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 учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать 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 спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

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 метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя). Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. 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. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 20

«Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий»

1. Общие требования безопасности.

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

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

1.4. Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

1.5. Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

1.6. Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

1.7. Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;

1.8. Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

1.9. Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.

1.10. Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

2. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

3. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

1. Надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

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

3. Требования безопасности во время соревнований.

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

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

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

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку),

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

6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

ИНСТРУКЦИЯ № 21

«Техника безопасности во время выездов на соревнования»

1. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.

2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.

3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

4. Травмоопасность при поездках: - отравления отработанным газом при поездках на автобусе; - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы); - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

2. Требования безопасности перед началом поездки

1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.

3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.

4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.

6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава.

При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.

9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки и поездки

1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.

4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.

7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.

2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.

3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.

4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

5. Требования безопасности по окончании поездки

1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.

2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

ИНСТРУКЦИЯ № 22

«Техника безопасности на занятиях гребным спортом»

1. Общие требования

1.1. К тренировкам по гребле на байдарках и каноэ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К тренировкам греблей на байдарках и каноэ допускаются дети с 10 лет по разрешению врача, умеющие плавать (сдавшие зачет), имеющие допуск и прошедшие инструктаж по охране труда (сдавшие зачет).

1.2. Инструктаж тренировочного процесса по охране труда проводит тренер. Тренер является ответственным за жизнь и здоровье спортсмена во время проведения тренировок. Спортсмен обязан выполнять все указания тренера по соблюдению охраны труда.

1.3. Организация тренировок на воде предполагает:

1.3.1. Подготовку инвентаря;

1.3.2. Выбор места тренером для проведения занятий;

1.3.3. Принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места тренировок необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности тренировки.

1.4. При проведении тренировок по гребле, в особенности с начинающими спортсменами, должны учитываться:

1.4.1. Сила и направление ветра;

1.4.2. Состояние акватории;

1.4.3. Температура и влажность воздуха;

1.4.4. сила и направление течения.

1.5. При тренировках по гребле на байдарках и каноэ должна у каждого тренера быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1.6. Тренеры и спортсмены-инструкторы обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, выполнить режим труда и отдыха.

1.7. Обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать месторасположение первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер, спортсмен-инструктор обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать помощь пострадавшему.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

1.10. Спортсмены и тренеры должны создавать в трудовом коллективе и во взаимоотношениях работодателя с работником нормального морально-психологического микроклимата, основанного на глубоком уважении к человеку труда, на поддержании его чести и достоинства.

1.11. На месте проведения тренировок, должна быть обеспечена полная безопасность спортсменов, тренеров.

2. Требования охраны труда перед началом тренировок.

2.1. Спортсмены обязаны проводить тренировки строго по расписанию (за 15 минут до начала занятий) и ждать тренера возле раздевалки.

Перед началом тренировки спортсмены должны переодеться в спортивную форму, соответствующую метеорологическим условиям, в установленном порядке провести разминку.

2.2. Запрещается на тренировки ходить без спортивной обуви.

2.3. Расположение катера определяется целями и задачами тренировки, условиями их управления, а также требованиями обеспечения безопасности тренировки, наличие работоспособных спасательных средств в катерах сопровождения и лодках спортсменов.

2.4. Перед выходом на воду спортсмены обязаны подготовить инвентарь к тренировочному занятию (проверить спортивную лодку, весло).

2.5. Гребцы групп начальной подготовки и неуверенно сидящих в спортивной лодке и тренера в катерах должны быть обеспечены спасательными средствами (спасательные жилеты, круги и т.д.).

2.6. Запрещается допускать к тренировкам в спортивной лодке лиц, не умеющих плавать.

2.7. Запрещается проводить тренировки в запрещенных местах, в запрещенное время и при неблагоприятных метеорологических условиях, на непригодном для эксплуатации инвентарем.

2.8. Запрещается допускать на воду лиц, не сдавших норматив по плаванию (группы начальной подготовки).

3. Требования охраны труда во время тренировки.

3.1. Тренировки проводятся на воде в сопровождении тренера на катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указание и в случае необходимости, оказывает помощь гребцу.

3.2. Тренировки на воде организуются и проводятся под руководством и сопровождении тренера при наличии у тренера катера с мотором, шлюпки.

3.3. Во время проведения тренировок на акватории водоема обязаны соблюдать правила поведения на воде.

3.4. Выход на воду осуществляется только с разрешения тренера.

3.5. Движение на акватории водоема осуществляется, как можно ближе к берегу (не далее 50м от берега) только в группах, не менее 2х человек, за исключением случаев, когда тренером дано задание, осуществить тренировку по одному.

3.6. В случае переворачивания спортивной лодки спортсмен должен не поддаваться панике, взяться за лодку одной рукой, не пытаясь влезть в нее, и в ожидании подхода катера или другого спортсмена в лодке, самостоятельно приближаться к берегу или пирсам.

3.7. После выхода из воды спортсмены обязаны убрать в отведенное для хранения место (элинг) спортивный инвентарь (весло, лодку).

3.8. Переодеться в спортивную форму при продолжении занятий в спортивном зале (вход в спортивный зал разрешается только при наличии сменной обуви).

3.9. Купание на территории спортивной базы осуществляется только с разрешения тренера и под его наблюдением в определенном месте.

3.10. Тренировки заканчиваются строго по расписанию, в течении 15 минут учащиеся должны переодеться, собраться в группы и с разрешения тренера покинуть водно-гребную базу (оставлять вещи в раздевалке после ухода запрещается).

3.11. На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов, их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за

соблюдением норм пассажировместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

3.12. При выходе маломерного судна в плавание и при его возвращении на базу в журнале учёта выхода (прихода) судов должна быть произведена порядковая запись: бортовой номер судна, фамилия и инициалы судоводителя, время выхода судна, цель и маршрут плавания, пункт назначения, фактическое время возвращения на базу.

3.13. Выпуск маломерных судов с базы (сооружения) для их не производится в случаях:

а) Не предъявления судоводителем удостоверения на право управления маломерным судном, судового билета с отметкой о прохождении ежегодного технического освидетельствования (осмотра);
б) Отсутствия бортового номера или его несоответствия записям в судовом билете;
в) Отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);

г) Обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;
д) Отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;
е) Нарушение норм пассажировместимости и грузоподъемности;
ж) Размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;
з) Наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;
и) Если прогнозируемая и фактическая гидрометеобстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;
к) Нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

3.14. Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью о техническом или аварийном состоянии в журнале выхода (прихода) судов. Информация об аварийных судах сообщается в территориальный орган или подразделение ГИМС МЧС России.

3.15. Спортсмены, действующие в нарушение инструкции по технике безопасности, несут дисциплинарную ответственность вплоть до не допуска к тренировкам и отчисления из центра.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. Почувствовав озноб, головокружение, дискомфорт быстро выйти из воды и сообщить об этом тренеру.

4.2. При переворачивании лодки – не теряться, провести «буксировку лодки» и позвать на помощь.

4.3. При получении спортсменом травмы оказать первую медицинскую помощь, сообщить об этом администрации центра и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское заведение.

Первая помощь при ушибах

Первая помощь при ушибах заключается в наложении тугой повязки и прикладывании холодных примочек на ушибленное место. Особенно опасны ушибы в области живота. При малейших подозрениях на это пострадавшего следует немедленно доставить в больницу.

Ссадины, уколы, мелкие ранения, которые не кровоточат, необходимо смазать 5% настойкой йода или бриллиантовой зеленью, наложить на рану стерильную повязку.

Первая помощь при переломах и вывихах

При переломах и вывихах костей верхних и нижних конечностей основная задача первой помощи – закрепление конечностей в удобном для пострадавшего положении. Достичь этого можно при помощи шин, дощечек или палки. Шину фиксируют к сломанной конечности бинтом, а затем госпитализируют пострадавшего в больницу, вызвав скорую помощь.

Если сломан позвоночник, то надо осторожно подсунуть под пострадавшего лист фанеры или доску. Тело пострадавшего не должно перегибаться. При переломе ребер (боли при дыхании) надо туго забинтовать грудь или стянуть грудь полотенцем во время выдоха.

Первая помощь при кровотечениях

Первая помощь при кровоточащей ране зависит от вида кровотечения. Венозное и капиллярное кровотечение останавливают плотным наложением на рану перевязочного материала. Для этого на рану накладывают кусок марли, затем слой ваты и туго забинтовывают.

Наиболее опасно артериальное кровотечение. Его останавливают наложением повязки на артерию выше поврежденного места, а если это не поможет, то наложить жгут или закрутку. Перед наложением жгута раненую конечность поднимают. Чтобы не повредить кожу, жгут накладывают поверх одежды или подкладывают под него кусок материи. Жгут нельзя оставлять в затянутом состоянии более 1,5-2 часов, иначе может наступить омертвление конечности. За это время необходимо доставить пострадавшего в ближайшее мед. учреждение стационарного типа.

Первая помощь при поражении электротоком

При поражении человека электрическим током необходимо освободить его от действия электротока. Достичь этого можно отделением пострадавшего от токоведущих частей, либо отключением напряжения.

Отделить от токоведущих частей в сетях напряжением до 1000 В можно с помощью палки, доски, одежды или каким-либо другим предметом, не проводящим электрический ток. Основное условие успеха при оказании первой помощи быстрота действий, так как спустя пять минут, после паралича сердца человека уже спасти нельзя.

После устранения действия тока следует определить состояние, в котором находится пострадавший. Если он в сознании, его необходимо уложить в удобное положение и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Если пострадавший в бессознательном состоянии, его надо удобно уложить, расстегнуть ворот и пояс, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгать его водой и обеспечить полный покой.

Если отсутствует дыхание, но у пострадавшего прощупывается пульс, нужно приступить к проведению искусственного дыхания. Если же отсутствует и сердцебиение, то наряду с искусственным дыханием следует проводить наружный массаж сердца.

При проведении искусственного дыхания, вдуванием воздуха изо рта в рот или нос пострадавшего, его укладывают на спину, под лопатки кладут валик или сверток одежды, чтобы его голова как можно больше запрокинулась назад, очищают полость рта от слизи и вытягивают язык. Зажимают нос пострадавшего, а на его рот или нос накладывают носовой платок или марлевую салфетку; сделав два-три глубоких вдоха, оказывающий помощь вдувает воздух в рот пострадавшего. Частота искусственного дыхания. Продолжать его следует до восстановления ритмичного дыхания у пострадавшего.

Если не прощупывается пульс, то надо сделать наружный массаж сердца. Пострадавшего кладут спиной на какую-либо ровную поверхность, освобождают грудную клетку от одежды. Следует вытянутую ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки, а вторую руку – на первую и надавливать на грудину в направлении позвоночника. Грудная клетка, сдавливается строго вертикально на 3-4 см с частотой 60 раз в минуту.

Массируя сердце, нужно соблюдать осторожность, чтобы не повредить ребра.

Первая помощь при ожогах

В случае ожога первой степени (покраснение кожи, ее припухлость) обожженное место кожи промывают струей чистой воды, а затем смачивают спиртом, одеколоном, водкой или слабым раствором марганцовокислого калия.

При ожогах второй степени (образование пузырьков, наполненных жидкостью) и третьей степени (омертвление кожи) следует положить стерильную повязку. Нельзя вскрывать образовавшиеся пузырьки и одевать прилипшие куски одежды.

При ожогах глаз, вызванных воздействием электрической дуги, применяют примочки 2%-ного раствора борной кислоты.

Участок кожи, обожженный кислотой или щелочью, обмывают струей холодной воды в течение 12-20 минут. Затем прикладывают примочку из садового раствора при ожогах кислотой, а при ожогах щелочью – из слабого раствора уксуса или борной кислоты.

В случаях утопления

Признаки и состояние пострадавшего: кожа лица и шеи с синюшным отеком; набухание сосудов шеи; обильные пенистые выделения изо рта и носа.

Оказание первой помощи:

- извлечь утонувшего из воды; перевернув лицом вниз ниже таза, добиться полного удаления воды.

При клинической смерти – провести реанимацию, при коме - перевернуть на живот

Нельзя делать:

- оставлять пострадавшего без внимания; самостоятельно перевозить пострадавшего

В случаях укусов змей и ядовитых насекомых

Признаки и состояние пострадавшего: на месте укуса змей – жгучая боль, красный кровоподтек; при укусе ядовитых насекомых - жало в ранке.

Оказание помощи:

- Удалить жало из раны; к ранке укуса змей приложить брюшком лягушку или наложить повязку «КОЛТЕКС»; при укусах конечностей обязательно наложить жгут. Дать пострадавшему обильное сладкое питье, доставить в лечебное учреждение.

Нельзя делать: использовать грелку или согревающие компрессы; при потере сознания оставлять пострадавшего лежать на спине.

5. Требования по окончании тренировочного занятия

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Переодеться в запасную спортивную форму при продолжении тренировок в спортивном зале.

5.3. Проверить по списку наличие всех спортсменов.