Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо

«Пермский Кодокан» г. Перми

**Инструкции по технике безопасности**

2023г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся в МАУ ДО «СШОР

по дзюдо «Пермский Кодокан» г. Перми 3

Инструкция №1 по технике безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале единоборствами 6

Инструкция №2 по технике безопасности для занимающихся спортивной школы при

занятиях в тренажерном зале 9

Инструкция № 3 по технике безопасности для занимающихся в спортивной школе при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе 11

Инструкция №4 по технике безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий и поведении в общественных местах 13

Инструкция № 5 по технике безопасности во время выездов на соревнования 16

Инструкция №6 по правилам безопасного поведения для занимающихся в спортивной школе на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды 18

Инструкция №7 пожарной безопасности для занимающихся спортивной школы. 20

Инструкция №8 по технике безопасности для тренера-преподавателя спортивной школы 21

**Вводный инструктаж**

**по мерам безопасности для обучающихся спортивной школы**

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

**1. Общие требования безопасности**.

*Обучающийся должен*:

-пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья

-иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

-выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;

-после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

-иметь коротко остриженные ногти;

-знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Обучающимся нельзя:*

-резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

-вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после тренировки;

-заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**.

*Обучающийся должен:*

-переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

-под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

-с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

-по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**.

*Обучающийся, должен*:

-внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;

-брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

-во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

-выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

*Обучающийся нельзя*:

-покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

-толкаться, ставить подножки в строю и движении;

-залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

-жевать жевательную резинку;

-мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

-выполнять упражнения с влажными ладонями;

-резко изменять направление своего движения.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**.

*Обучающийся должен*:

-при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

-с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**.

*Обучающийся должен*:

-под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организовано покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм;

-вымыть с мылом руки.

**Инструкция № 1**

**по технике безопасности для обучающихся в спортивной школе при занятиях в спортивном зале единоборствами.**

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Для занятий спортивными единоборствами зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

-Следить за безопасной расстановкой снарядов.

-Использовать только исправный спортивный инвентарь;

-Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;

-Тренер-преподаватель обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все обучающиеся покинули место занятий.

*К занятиям допускаются обучающиеся*:

-отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Обучающийся* *должен*: иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, на спортивную площадку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать правила игры; знать и выполнять настоящую инструкцию.

К проведению тренировочного занятия допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Обучающийся должен*:

-переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

-убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

-под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

-по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

-Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

-Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера;

-Не выполнять технических действий без самостраховки;

-Правильный подбор спарринг партнеров;

-Обучающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

-Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;

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

-Соблюдать дисциплину на занятиях.

*Обучающийся должен*:

-внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

-брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению,

-не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

-выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы - со страховкой;

-при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

-при перемещениях по залу избегать столкновений;

-не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Обучающийся должен*:

-при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

-с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен*:

-под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.

**Инструкция №2  
по технике безопасности для обучающихся**

**при занятиях в тренажерном зале**

**I. Общие требования безопасности.**

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

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

*-*отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.  
*Обучающиеся должен:*

*-*заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;

-знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

**II. Требования безопасности перед началом занятий***Обучающийся должен:*

*-*переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

-убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

-под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

-по команде тренера-преподавателя зайти в зал.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.  
*Оьучающийся должен:*

*-*внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

-соблюдать режим работы и отдыха;

-выполнять упражнения на исправных тренажерах;

-соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

-не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях***Обучающийся должен:*

-при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;

-при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;

-с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

-по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий***Обучающийся должен:*

*-*под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке,

-снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.

**Инструкция № 3**

**по технике безопасности для обучающихся в спортивной школе при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.**

**I. Общие требования безопасности**.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются обучающиеся*:

-отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Обучающийся должен*:

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-быть внимательным при перемещениях по стадиону;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Обучающийся должен*:

-переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму;

-снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);

-убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы; организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

-под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

-под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях; по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

-по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

*Обучающийся должен*:

-внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

-выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

-при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

-быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке:

-не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

-не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**.

*Обучающийся должен*:

-при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

-с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия;

-по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Обучающийся должен*:

-под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4**

**по технике безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий и поведении в общественных местах.**

**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.

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.

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

1.12.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.

1.13.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.**

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

2.2.Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

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

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

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

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

**3. Требования безопасности во время соревнований.**

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

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

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

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

**4. Требования безопасности по окончании соревнований**.

4.1.Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2.Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3.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**.

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

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

5.3.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.

**6. Правилах поведения занимающихся спортивной школы в общественных местах.**

6.1.Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность.

6.2.Тренеры отвечают за соблюдение правил техники безопасности и охрану жизни занимающихся.

6.3.Тренеры во время посещения общественных мест должны вести постоянный контроль за занимающихся.

6.4.Перед каждым посещением общественного места тренер знакомит с общей характеристикой объекта, маршрутом и правилами безопасности, проводит инструктаж.

6.5.Занимающихся при посещении общественных мест должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность.

6.6.В помещения спортсмены входят своевременно, спокойно, не мешают другим.

6.7.Выходить из помещения организованно, спокойно одеться, построиться к выходу, во всём следовать указаниям тренера.

6.8.После возвращения тренеры еще раз проверяют спортсменов за списком.

6.9.В случае аварийной ситуации во время посещения общественных мест тренеры отводят спортсменов в безопасное место.

6.10.При несчастном случае спортсменов отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5**

**по техника безопасности во время выездов на соревнования.**

**1. Общие требования безопасности**

1.1.Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающийся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.

1.2.К перевозкам допускаются занимающийся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.3.Поездки занимающийся возможны только в сопровождении тренера -преподавателя и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

1.4.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**

2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера -преподавателя.

2.3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.

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

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

2.6. 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».

2.7. 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.

2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелазить через автосцепки.

2.9. 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.

2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

**3. Требования безопасности во время посадки и поездки**

3.1. 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.

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

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

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

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

3.6. 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.

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

**4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

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

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

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

4.4. 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.

4.5. 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**

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

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

**Инструкция №6  
по правилам безопасного поведения для занимающихся в спортивной школе на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.**

**1. Общие требования безопасности**

1.1.Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД.

1.2.Обучающиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1.3.Опасные факторы:

- переохлаждение;

- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;

- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

- утопление.

1.4.Инструктаж с обучающимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

**2. Требования безопасности в летнее время**

2.1.При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2.2.Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

2.3.Рекомендуется:  
- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;

- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;

- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;

- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;

- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

2.4.Требуется:  
- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5.Запрещается:  
- при оказании помощи хватать спасающего;

- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;  
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

**3. Требования безопасности на льду**

3.1.Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.

3.2.С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах.

Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

3.3.Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

3.4.Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

3.5.Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

**4. Требования безопасности в экстренных ситуациях**

4.1.В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

4.2.При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.3.Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

4.4.Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

**Инструкция № 7**

**пожарной безопасности для занимающихся спортивной школы**

Ознакомление занимающихся с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со занимающихся перед началом тренировочного процесса.

Тренер обязан довести до сведения занимающихся:

1.При опасности пожара находится возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.

2.Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

4.При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

5.Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

6.Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

**Что нельзя делать?**

1.Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

2.Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

3.Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

4.В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

5.Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

6.Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

7.Смазывать ожоги маслом.

8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

**Инструкция №8**

**по технике безопасности для тренера-преподавателя спортивной школы**

**1. Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной для тренера при организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения спортсменами правил и инструкций по охране труда.

Тренер, проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов.

Тренер должен: - принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования; - вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса; - организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т. д. Тренер должен знать: - подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена; - результаты медицинского осмотра; - отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

**2. Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия**

2.1.Проводить инструктаж спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учѐта занятий

2.2.Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3.Следить за соблюдением правил поведения спортсменами в раздевалках;

2.4.Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.5.Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;

2.6.Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7.Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.8.Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9.При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10.Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в помещении.

**3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия**

3.1.Соблюдать принципы доступности, последовательности и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта;

3.2.Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3.Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;

3.4.Обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;

3.5.Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

4.1.При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена к врачу;

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

4.3.При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести спортсменов согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

**5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия**

5.1.Организовать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2.Организованно вывести спортсменов с места проведения тренировочного занятия;

5.3.Произвести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4.Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.