

СОГЛАСОВАНО  
Представитель общего собрания  
работников  
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

  
от « 09 » 03 А.А. Земляная 2023 г. нд

УТВЕРДЖАЮ  
Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя

  
« 14 » 03 Е.И. Панченко



## ИНСТРУКЦИЯ № 13

по мерам безопасности на занятиях по стрельбе из арбалета для обучающихся (спортсменов)

### 1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для обучающихся (спортсменов) МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя (далее – Учреждение) разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

результатов специальной оценки условий тренировочных занятий;  
анализа требований профессионального стандарта;  
определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для занимающихся (спортсменов);  
определения безопасных методов тренировочных занятий.

1.2. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для обучающихся (спортсменов) Учреждения.

### 2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

2.1.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

2.1.3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 п. 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

2.1.4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

### 3. Общие требования безопасности

3.1. К занятиям по стрельбе из арбалета допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3.3. При проведении занятий по стрельбе из арбалета возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

травмы при использовании неисправного стрелкового оборудования;

травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;

травмы при нарушении правил пользования стрелковым оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

травмы из-за несоблюдения ширины разграничительной полосы при стрельбе на различные дистанции;

травмы из-за несоблюдения правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;

травмы при извлечении стрел из щитов.

3.4. Спортсмен должен:

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

быть внимательным при перемещениях по тире или на стрельбище;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

3.5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

3.6. Обучающиеся (спортсмены), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### 4. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся (спортсмен) обязан:

4.1. С разрешения тренера-преподавателя переодеться в раздевалке, надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

4.2. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т. д.).

4.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

4.4. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

4.5. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

4.6. По команде тренера встать в строй для общего построения.

#### 5. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся (спортсмен) обязан:

5.1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

5.2. Не отвлекаться во время стрельбы, не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

5.3. Ставить стрелу в арбалет тогда, когда зона мишеней и все пространство будет абсолютно свободно от людей.

5.4. Окончив стрельбу отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные закончат стрельбу.

5.5. Идти к мишени только со всеми одновременно и только по сигналу тренера-преподавателя. К мишени запрещается подходить всем одновременно, стрелы вынимаются по очереди.

5.6. При подходе к мишеням и отходе от них двигаться только по прямой.

5.7. При извлечении стрел из щита придерживать щит одной рукой.

## 6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6.2. С помощью тренера-преподавателя оказывать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

6.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

6.4. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на учебно-тренировочном занятии;

не приносить взрывоопасные вещества;

не оставаться в раздевалках на время занятия;

в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

## 7. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся (спортсмен) обязан:

7.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

7.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

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

7.4. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Инструкцию разработал \_\_\_\_\_