

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

от « 09 » 08 А.А. Земляная
2023 г. *л.в.*

УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя

Е.И. Панченко
« 09 » 08 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 4

по мерам безопасности на занятиях по бадминтону для обучающихся (спортсменов)

1. Область применения

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда для обучающихся 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 спортсменов;
 - определения безопасных методов учебно-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 бадминтону допускаются лица, 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 бадминтону возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
 - выполнение упражнений без разминки;

превышение количественного состава обучающихся пропускной способности спортивного зала;

3.4. Обучающийся (спортсмен) должен:

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

быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

3.6. 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. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

4.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.).

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

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

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

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

5. Требования безопасности во время занятий

5.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

5.2. Не выполнять упражнения сломанной ракеткой и разорванным воланом.

5.3. При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, смягчая приземление.

5.4. Не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами.

5.5. Не выполнять упражнения с ракеткой при влажных ладонях.

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

5.7. Перед выполнением упражнений по метанию меча или волана посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.

5.8. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

5.9. Не находиться в зоне метания, не ходить за воланами или мячом без разрешения тренера-преподавателя.

5.10. Не подавать мяч или волан для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в движении обучающийся (спортсмен) должен:

5.11. Избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.

5.12. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.

5.13. Соблюдать интервал и дистанцию.

5.14. Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися.

5.15. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

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 в спортивном зале 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 территории занятий;

не приносить взрывоопасные вещества;

не оставаться в раздевалках на время занятия;

в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера-преподавателя.

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. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

Инструкцию разработал _____