

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


А.А. Земляная
от « 09 » 03 2023 г. *nd*

УТВЕРДЖАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя


Е.И. Панченко
« 19 » 03 2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ № *1*

по мерам безопасности на занятиях по современному пятиборью для обучающихся
(спортсменов)

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для занимающихся (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 учебно-тренировочных занятий;
- анализа требований профессионального стандарта;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для занимающихся (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 современному пятиборью допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

3.3. При проведении занятий по современному пятиборью возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

травмы при падении на скользком покрытии или грунте;

травмы, полученные при выполнении упражнений на неисправных снарядах, без надлежащей страховки, без применения гимнастических матов;

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

травмы из-за несоблюдения обучающимися (спортсменами) правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.4. Обучающиеся (спортсмены обязаны):

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

быть внимательным при перемещениях по стадиону, спортивному залу, плавательному бассейну, тире;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

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

4. Требования безопасности перед началом занятий

Перед занятием в бассейне (обучающийся) спортсмен должен:

4.1. Заходить в раздевалку с разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Раздеться в раздевалке, снять с себя посторонние предметы (часы, висюльки сережки и т. д.) и пройти в душевую.

4.3. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду.

4.4. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.

4.5. По команде тренера-преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

Перед занятием в спортивном зале, на стадионе, в тире, на конюшне обучающийся (спортсмен) должен:

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

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

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

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

4.10. По распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.

4.11. Не бегать по конюшне, не нарушать тишину.

4.12. Не просовывать руки к лошади через решетку денника.

4.13. Не подходить к лошади сзади. Не входить в денник до тех пор, пока лошадь не повернется к Вам.

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

Требования безопасности при седловке лошади:

4.15. При седловке лошади сначала накинуть на ее шею повод, затем надеть уздечку, а потом поседлать. Не затягивать сразу подпруги плотно. Окончательно подпругу затягивают непосредственно перед посадкой всадника в седло.

4.16. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажать пальцами на беззубую часть рта и подать трензель, как только она разожмет зубы.

4.17. Надевать уздечку аккуратно - у лошадей нежные уши.

4.18. В случае возникших затруднений при поимке и седловке лошади обратиться за помощью к тренеру-преподавателю.

4.19. Не оставлять поседланную лошадь в деннике без присмотра.

Требования безопасности при выводе лошади из конюшни:

4.20. Не выпускать из рук повод от момента вывода из денника и до расседлывания.

4.21. Не выводить лошадь из денника, если проход занят.

4.22. Выводить лошадь из денника или вводя в денник, открывать дверь полностью, чтобы лошадь не задела ее.

4.23. Не останавливаться с лошастью в проходе конюшни или около двери, отвести ее от конюшни на два корпуса лошади, чтобы не мешать выводить и вводить других лошадей. Если проход конюшни загроможден, остановить лошадь и попросить помочь.

4.24. Вести лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с ее шеи. В левой руке держать конец повода, а правой вести лошадь под уздцы. Не наматывать повод на руку, это может привести к травме.

4.25. Вести лошадь в конюшню и из нее с подтянутыми стремянами.

4.26. Ведя лошадь в поводу, соблюдать дистанцию от впереди идущей лошади примерно 5 метров. Не подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки.

5. Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий в бассейне обучающийся (спортсмен) должен:

5.1. Четко и правильно выполнять задания;

5.2. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

5.3. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

5.4. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;

5.5. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

5.6. Не изменять резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);

5.7. Осуществлять вдох и выдох через рот;

5.8. Не топить, друг друга, не толкаться в воде;

5.9. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

5.10. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера-преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;

5.11. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

5.12. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

При выполнении заданий в спортивном зале, на стадионе, тире, конюшне:

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

- 5.14. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 5.15. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 5.16. Во время бега смотреть на свою дорожку.
- 5.17. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение.
- 5.18. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.
- 5.19. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
- 5.20. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером.
- 5.21. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.
- 5.22. Не отвлекаться во время стрельбы, не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.
- 5.23. Окончив стрельбу отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные закончат стрельбу.
- 5.24. Идти к мишени только со всеми одновременно и только по сигналу тренера.
- 5.25. При подходе к мишеням и отходе от них двигаться только по прямой.
- 5.26. Запрещается выносить оружие из помещения, где идет тренировка, без разрешения тренера.
- 5.27. Если во время поединка по фехтованию с бойца слетела часть защитного снаряжения (шлем, маска и т.д.), то бой должен быть немедленно остановлен.
- 5.28. Запрещается наносить удары или уколы не защищенному партнеру.
- 5.29. Обращаться с лошадейю всегда спокойно, терпеливо и ласково. Запрещается кричать на лошадь, размахивать руками или любыми предметами, дразнить, бить, резко осаживать и поворачивать.

При выполнении заданий по конкуру:

- 5.30. Перед тем как сесть на лошадь, проверить подпруги и подтянуть подпруги так, чтобы под них с трудом входило два пальца.
- 5.31. Оседланной лошади с подтянутыми подпругами не давать опускать голову.
- 5.32. Если лошадь заартачилась, начала рваться в сторону или пятиться назад, не тянуть за повод; одернуть повод и успокоить лошадь, а затем поощрить ее послушание голосом, поглаживанием.
- 5.33. Для езды верхом пользоваться обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (2-3 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, с рельефной подошвой или с толстой подметкой - в случае падения нога может застрять в стремях. Обучающимся до 16 лет не разрешается езда на лошади без защитного шлема.
- 5.34. Садится на лошадь всегда с левой стороны и только по команде тренера-преподавателя. При посадке не бросать и не распускать повод.
- 5.35. Во время езды в смене не наезжать на впереди идущую лошадь и не подъезжать к лошади с боку.
- 5.36. Не останавливаться на пути движения лошадей. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками - разъезжайтесь с ними всегда левым плечом.
- 5.37. Управлять лошадейю спокойно и мягко, не дергать лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.

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 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 территории занятий;

не приносить взрывоопасные вещества;

не оставаться в раздевалках на время занятия;

в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

Требования безопасности в критической ситуации:

6.5. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично наберите повод, действуя руками поочередно. Далее останавливайте ее в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус.

6.6. Если лошадь встала на задние ноги («на дыбы», «на свечку»), отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, активным посылом заставьте ее опуститься. Не тяните повод на себя - лошадь может опрокинуться на спину.

6.7. Если лошадь остановилась и бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю, немедленно поднимите ей голову и энергично высылайте вперед, - лошадь собирается лечь под всадником.

6.8. При падении сбросьте стремяна и не выпускайте повод из рук. Если Вам не удалось удержать повод в руках, постарайтесь отдалиться от лошади и сразу не вставать, чтобы лошадь не ударила. После падения не догоняйте лошадь. При падении одного всадника, остальные должны немедленно остановиться и ждать команды тренера или инструктора.

7. Требования безопасности по окончании занятий

После занятий в бассейне обучающийся (спортсмен) обязан:

7.1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую.

7.2. В раздевалке снять купальный костюм, помыться с мылом и мочалкой, насухо вытереть волосы и уши.

После занятий в спортивном зале, на стадионе, в тире спортсмен должен:

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

7.4. Организованно покинуть место проведения занятия.

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

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

После занятий по конкуру:

6.7. Перед тем, как слезать с лошади бросить оба стремяна. Слезать с левой стороны лошади, перекидывая правую ногу через круп лошади.

6.8. Не оставлять лошадь без присмотра и не привязывать лошадь с надетой уздечкой за повод к любым предметам и конструкциям.

6.9. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

6.10. Заводя лошадь в денник, входить первым. Развернуть ее головой к двери по кругу. После этого снять седло и уздечку, бинты, ногавки, колокольчики.

Инструкцию разработал _____