

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

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

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя

  
Е.И. Панченко  
« 14 » 03 2023 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 4

по мерам безопасности на занятиях по спортивному ориентированию 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 учебно-тренировочных занятий;
- анализа требований профессионального стандарта;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для обучающихся (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 спортивному ориентированию 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 спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся (спортсменов) следующих опасных факторов:

травмы, полученные при преодолении препятствий или при беге по пересеченной местности, обусловленные факторами рельефа или грунта;

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

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

травмы, полученные из-за несоблюдения правил дорожного движения;

повреждения организма, связанные с воздействием окружающей среды, (укусы насекомых, животных и т.д.)

3.4. Обучающийся (спортсмен) обязан:

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

не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;

быть внимательным при перемещениях по стадиону, лесу, спортивному залу;

знать и выполнять настоящую инструкцию;

строго соблюдать правила дорожного движения при пересечении проезжей части во время передвижения группы к месту проведения практической части занятия;

иметь одежду и специальные средства от укуса насекомых в лесу;

3.5. В процессе занятий обучающийся (спортсмен) 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 дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### 4. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся (спортсмен) обязан:

4.1. Переодеться в спортивную форму, обуть спортивную обувь с нескользкой подошвой, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, и др.

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

4.3. Убрать из карманов спортивной одежды 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. По распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с места проведения занятия.

4.6. Неукоснительно выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### 5. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся (спортсмен) обязан:

5.1. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

5.2. При беге по пересеченной местности соблюдать меры предосторожности.

5.3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.

5.4. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

5.5. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании.

5.6. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

5.7. Во время нахождения в лесу строго соблюдать правила поведения. Не разводить костры.

5.8. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

5.9. Не трогать руками животных, пресмыкающихся, насекомых, растения и грибы, а также колючие растения и кустарники.

5.10. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

5.11. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды через каждые 60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательнее, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

5.12. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

5.13. Во время проведения занятия в лесу иметь с собой средство мобильной связи.

## 6. Требования безопасности в аварийных ситуациях и несчастных случаях

6.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6.2. При получении травмы, при укусе животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью тренера-преподавателя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации Учреждения и родителям.

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 учебно-тренировочных занятиях и т.д.;

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

7.4. Переодеться в раздевалке или другом, предназначенном для этого помещении, переодеться в сухую одежду и обувь.

Инструкцию разработал \_\_\_\_\_