



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «Ника» г. Перми

Л.В. Шалашова
Л.В. Шалашова

(Приказ № 7 от 16.01.2023г.)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧИР СПОРТУ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.

1.1. В качестве тренера-преподавателя для занятий чир спортом (далее – занятий), допускаются лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к работе по состоянию здоровья.

1.2. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность жизни, здоровья обучающихся во время занятий, предусмотренных расписанием.

1.3. Появление в нетрезвом виде или распитие спиртных напитков в рабочее время на территории учреждения не допускается.

1.4. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.5. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

1.7. Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.

1.8. Во время проведения занятий возможны:

- не координированные движения обучающихся, в следствии отсутствия необходимых навыков;
- неправильные приземления при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении групповых упражнений и во время страховки;
- повышенная физическая нагрузка;
- несоблюдение климатических условий в спортивном зале;
- пожарная опасность все это, как правило, приводит к опасным и вредным факторам воздействия на обучающихся, таким, как травмы, растяжения, переломы.

1.9. О каждом несчастном случае, произошедшем на занятиях с обучающимся, тренер-преподаватель обязан незамедлительно поставить в известность директора учреждения.

1.10. В случае легкой травмы, тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь, до прибытия которой, пострадавшему должно быть обеспечено оказание первой доврачебной помощи, в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении (прилагается).

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка учреждения, а при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде.

2.2. Зал для занятий должен быть тщательно проветрен и освещен: температура воздуха должна быть не ниже 15-17 градусов С, влажность – не более 30-40%, освещенность – не менее 200 лк.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.4. Вход в зал для занятий разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.5. Обучающиеся должны быть без малейших отклонений в состоянии здоровья для предотвращения случаев травматизма.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Все занятия проводятся согласно расписания или в назначенное время, согласованное администрацией учреждения.

3.2. Все действия обучающиеся на занятиях начинаются и заканчиваются только по команде или сигналу тренера-преподавателя.

3.3. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся:

- не допускать наличие в одежде и принадлежностях колющих, режущих предметов (булавки, заколки и т.п.), а также колец, цепочек;

- добиваться освоения, закрепления и уверенного выполнения упражнений, правильного использования оборудования, и инвентаря;

- учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы и обращения о состоянии здоровья. При появлении во время занятий болей или неудовлетворительного самочувствия, своевременно освобождать от выполнения упражнений, по необходимости, прекращения занятий.

3.4. Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить всему составу группы, присутствующей на занятии, правила страховки, самостраховки, меры предупреждения возможных травм и ставить на страховку только имеющих достаточный опыт, и отсутствие усталости обучающихся.

3.5. Страхующий должен своевременно поддержать партнера в случае неудачной попытки выполнения упражнения и не допустить падения.

3.6. Избегать столкновений и толчков при выполнении упражнений потоком (один за другим) или в группе, для чего должны соблюдаться достаточные интервалы.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности инвентаря, прекратить его использование или прекратить занятие, в целом, и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При резком ухудшении состояния здоровья или получении обучающимся травмы незамедлительно прекратить занятие и обеспечить пострадавшему оказание первой доврачебной помощи, сообщить об этом администрации спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103.

4.3. При обнаружении признаков пожара немедленно эвакуировать обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности с поименной проверкой состава группы, сообщить о пожаре администрации учреждения и пожарную часть по телефону 101, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.4. Поведение и действия работников спортивной школы должны быть объективными, быстрыми, эффективными и соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор МАУ ДО «СШ «Ника» г. Перми или назначенный им представитель администрации.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить место занятий.

5.3. Переодеться в отведенном для этого помещении: снять спортивную форму (одежду и обувь), принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.