

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г, тел.: (3852)206-153, (3852)206-190, www.sk-pobeda.org
e-mail.: dbarnaul@mail.ru, ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН КПП 2223574115/222301001

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МБУ ДО «Спортивная школа
«Победа»
Протокол № 06
от «30» 08. 2024



Инструкция по технике безопасности

для обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Победа», во время участия в учебно-тренировочных сборах на базе ДОЛ, ДЛ и других видах баз отдыха.

1. Общие положения

- 1.1. Данная инструкция является нормативным документом прямого действия; она регулирует вопросы отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями и является документом, обязывающим всех участников учебно-тренировочного процесса соблюдать записанные в ней нормы.
- 1.2. Главной целью настоящей инструкции является обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся, в загородном оздоровительном учреждении, либо загородной базе отдыха, сохранении их жизни и здоровья в процессе организованного отдыха, спортивных состязаний, учебно-тренировочного процесса, общественно-полезного труда.
- 1.3. Основной задачей инструктажа спортсменов является профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время организованного отдыха и занятий спортом, а также на профилактику бытового травматизма, происшествий на воде, при участии в общественно-полезном труде и во время спортивных мероприятий.
- 1.4. Данная инструкция предполагает, что при полном соблюдении ее положений, будут созданы безопасные и оптимальные сочетания режимов труда, организованного отдыха, учебно-тренировочного процесса и безопасного проживания детей в условиях загородного лагеря и базы.

2. Техника безопасности обучающихся в быту

- 2.1. Исправность мебели, выключателей, наличие света и исправность электроприборов должны быть проверены при заселении в комнаты тренером-преподавателем.
- 2.2. Запрещается самостоятельно подключаться к электро-источникам, вскрывать крышки электро-розеток и выключателей, использовать электробытовые приборы.
- 2.3. Запрещается производить любой ремонт электросети и электробытовых приборов.
- 2.4. Помещения для проживания используются исключительно для сна и отдыха. Необходимо максимально использовать возможность пребывания на свежем воздухе. Помещения должны быть хорошо проветренными. Контроль за проветриванием во время уборки помещений ведут тренеры-преподаватели.
- 2.5. В тумбочке должны находиться только письменные принадлежности, книги, мелкие игрушки и предметы личной гигиены (необходимо исключить хранение продуктов питания, носков, влажных предметов, обуви).
- 2.6. По лестнице необходимо спускаться осторожно, смотря под ноги. Запрещается бежать по

лестнице и съезжать по перилам, обгонять, играть на лестнице, толкаться, свисать на ограждениях.

2.7. При плохом самочувствии необходимо обращаться к тренеру-преподавателю и в медпункт, расположенный на территории ДОЛ, ДЛ или базы и к врачам. Самолечение может привести к осложнениям и тяжелым последствиям.

2.8. **Запрещается** участвовать в спортивных состязаниях и соревнованиях, а также посещать учебно-тренировочные занятия при физическом недомогании.

2.9. При жаркой солнечной погоде необходимо иметь головной убор. Следует избегать прямых солнечных лучей.

2.9.1. При температуре воздуха свыше 28°C и ясной солнечной погоде необходимо учесть, что при нахождении на солнце более одного часа может наступить тепловой удар и ожог. Если солнечная, теплая погода в летнее время с ежедневной температурой воздуха свыше 28°C и без дождей – необходимо опасаться сквозняков, нельзя пить холодную родниковую воду, т.к. возрастает опасность заболеть воспалением легких и ангиной.

2.10. Не оглядывайся во время бега и ходьбы, а если необходимо, остановитесь.

2.11. В ненастную погоду надо быть осторожным при передвижении по территории, трава и дорожки могут быть скользкими. Не наступать на выступающие корни деревьев и другие деревянные предметы, т.к. они могут быть скользкими.

2.12. В дождь окна должны быть закрыты (шаровая молния, попадание воды в помещение, на электроприборы, резкий ветер может разбить стекло). **Категорически запрещается открывать противомоскитные сетки.**

2.13. Нельзя находиться вблизи с электролиниями, особенно во время дождя и грозы. Помните, опасной является зона в радиусе 20 м от линий электропередач.

2.14. Необходимо предупреждать тренера-преподавателя о своем месте нахождения.

2.15. Запрещается самостоятельный выход за территорию лагеря или базы.

2.16. Тренерам-преподавателям запрещается курить в местах проживания и в помещениях, предназначенных для учебно-тренировочных занятий и постоянного пребывания спортсменов (столовая, корпуса и т.д.).

В столовой:

2.17. Во время еды запрещается разговаривать.

2.18. Пережевывать пищу надо спокойно.

2.19. В столовой на полу могут быть жирные пятна: будьте внимательны, не бегайте и не толкайтесь.

2.20. За несколько часов пребывания в лагере или на базе все сотрудники узнают Вас, а Вы запомните их лица. Если около Вашего корпуса находятся незнакомые люди, и Вы испытываете беспокойство, обратитесь к ближайшему сотруднику.

3. Техника безопасности обучающихся при участии в общественно-полезном труде

3.1. Необходимо начинать работу только после получения под роспись инструктажа по ТБ и охране труда, затем необходимо познакомиться с объектом работы, получить инвентарь и проверить его исправность.

3.2. Не разрешается заниматься переноской тяжести девочкам, если вес перемещающего груза свыше 5 кг; мальчикам, если вес более 10 кг.

3.3. Категорически запрещается заниматься переноской кипятка, горячих блюд в котлах и ведрах.

3.4. Нельзя работать с ядохимикатами, нитролаками и нитрокрасками, с электроприборами и на механизмах.

3.5. Воздерживайтесь от работы при недомогании, даже легком.

3.6. Нельзя переносить грабли, лопаты, метла на плечах.

3.7. Помните, что носилки необходимо поднимать и опускать на землю одновременно вдвоем.

3.8. Лицам, младше 18 лет, запрещается работать на любой высоте, мыть стекла и рамы, навешивать шторы.

3.9. При ссадинах, мозолях, ранах необходимо поврежденное место промыть с мылом и обратиться к врачу.

3.10. Контроль за организацией общественно-полезного труда спортсменов осуществляют тренеры-преподаватели, начальник лагеря или базы отдыха.

4. Техника безопасности обучающихся при участии в спортивных мероприятиях

4.1. В соревнованиях любого уровня разрешается принимать участие спортсменам, допущенным врачом к основной спортивной группе, при хорошем самочувствии.

4.2. Перед соревнованиями и спортивными играми необходимо проверить свою спортивную одежду, обувь, а также исправность спортивного снаряжения.

4.3. Запрещается заниматься спортивными играми на приспособленных площадках с неисправным снаряжением.

4.4. При несчастном случае находящиеся рядом взрослые оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему. При отсутствии взрослых на месте происшествия один человек находится с пострадавшим, другой – отправляется за помощью.

4.5. Необходимо избегать скученности в местах непосредственного проведения спортивных мероприятий, это затрудняет их проведение (особенно в местах старта и финиша).

4.6. Необходимо помнить, что нагрузки должны быть посильными. **Здоровье – это непреходящая ценность, потеряв один раз - не вернешь.**

4.7. Тренеры-преподаватели должны отказаться от участия обучающихся в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях, если организаторы не обеспечили их проведение безопасными условиями (неисправный спортивный инвентарь, оборудование, площадки и т.д.).

5. Организационный период в летнем лагере и на базе отдыха

5.1. Наиболее важным и ответственным периодом в охране жизни и здоровья обучающихся, предотвращение несчастных случаев и травматизма является организационный период в отрядах и группах, который совпадает с периодом акклиматизации и психологической адаптации

5.2. В этот период времени тренер-преподаватель обязан:

- обеспечить полную организованность и порядок в отряде и группах;
- уделять особое внимание организации детского коллектива;
- не выпускать из своего поля зрения ни одного спортсмена;
- обеспечить все меры безопасности детей;
- создавать и поддерживать здоровый морально-психологический климат.

5.3. Медицинские работники обязаны сдать в письменном виде результаты медицинского осмотра, рекомендации по физической нагрузке каждого ребенка. Провести специальное собеседование со всеми тренерами-преподавателями по определению физической нагрузки и назначению лечебных процедур.

5.4. Запрещается длительный выход спортсменов за территорию летнего лагеря или базы отдыха.

6. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований и праздников

6.1. При проведении учебно-тренировочных занятий, физкультурных мероприятий и соревнований в отряде, тренер-преподаватель обязан обеспечить полную исправность выдаваемого спортивного инвентаря и подготовить место для проведения этих мероприятий.

6.2. При проведении отрядных спортивных дел за обеспечение безопасных условий их

проведения отвечают тренеры-преподаватели. Перед началом спортивных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен поинтересоваться о состоянии здоровья участников и ранее перенесенных заболеваниях (их тяжести и сроках).

6.3. Во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований все обучающиеся должны находиться вместе с тренером-преподавателем на спортивной площадке.