



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ «САШ»

Л.А. Шакко
2017г

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для спортсмена-инструктора ИОТ № 14

1. Общие требования безопасности

1.1. На должность спортсмена-инструктора принимаются спортсмены старше 16 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие обучение и проверку знаний требований охраны труда в объеме данной Инструкции.

1.2. Спортсмены моложе 18 лет к занятиям без тренера не допускаются.

1.3. Запрещается заниматься в спортивном зале без тренера во время проведения тренировки.

1.4 Спортсмен-инструктор обязан неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции.

1.5. Основные вредные и опасные производственные факторы, которые при определенных обстоятельствах могут явиться причинами травматизма и профессиональных заболеваний:

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- травмы, полученные во время учебно-тренировочных занятий;

- травмы во время проведения соревнований;

- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с нарушенной изоляцией или заземлением (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещениях;

- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия ввиду переутомления в связи с чрезмерными для данного индивида тренировочными нагрузками.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо проветрить помещение. Проверить место проведения занятий, убедиться в отсутствии посторонних предметов в зале.

2.2. Проверить исправность используемого инвентаря, страховочного оборудования используемого для учебно-тренировочных занятий.

2.3. Проверить исправность электроосвещения в помещении, используемом для проведения учебно-тренировочных занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Строго выполнять все указания тренера.

3.2. Запрещается использовать неисправный инвентарь.

3.3. Тренировочные занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

3.3. Запрещается выходить из зала без разрешения тренера.

3.4. Во время выполнения упражнений запрещается жевать, есть.

3.5. Все приемы осуществлять в пределах правил данного вида спорта.

4. Требования безопасности при аварийной ситуации

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии необходимо прекратить упражнения и сообщить тренеру.

4.2. При травме принять меры для оказания доврачебной помощи. Пострадавшего передать под наблюдение врача. Сообщить о травме тренеру.

4.3. При возникновении пожара в зале – немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению имеющимися средствами.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.

5.2. После окончания тренировочных занятий необходимо привести в порядок инвентарь, проверить его на предмет повреждений.

5.3. Проветрить помещение.

5.4. Выключить электроосвещение.

5.5. Обо всех заслуживающих внимания недостатках, отмеченных во время работы, сообщить заместителю директора либо, в отсутствие последнего, непосредственно директору.