



Д. А. Шакко  
2017г.

## **Программа первичного инструктажа для спортсменов**

## Вопросы первичного инструктажа со спортсменами

- Инструкция № 1. По правилам пожарной безопасности.
- Инструкция № 2. По правилам дорожно-транспортной безопасности.
- Инструкция № 3. По правилам безопасности при обнаружении старых мин, гранат и неизвестных пакетов.
- Инструкция № 4. По правилам безопасности в экстремальных ситуациях.
- Инструкция № 5. По профилактике негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.
- Инструкция № 6. По правилам поведения при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий
- Инструкция № 7. По правилам поведения спортсменов в спортивном зале.
- Инструкция № 8. По правилам безопасности для спортсменов на спортивной площадке.
- Инструкция № 9. По правилам безопасности при участии в спортивных и подвижных играх.
- Инструкция № 10. По правилам поведения в тренажерном зале.
- Инструкция № 11. По правилам безопасности при участии в спортивных соревнованиях.
- Инструкция № 12. По правилам безопасности на занятиях по единоборствам.
- Инструкция № 13. По правилам безопасности на занятиях по легкой атлетике.
- Инструкция № 14. По правилам безопасности на занятиях по футболу.
- Инструкция № 15. По правилам безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
- Инструкция № 16. По правилам безопасности на занятиях по плаванию.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»  
Л.А. Шакко  
2017г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 01-ПБ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. Общие требования

- 1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с требованиями правил пожарной безопасности в РФ ППБ-01-03 и является обязательным документом номенклатуры документов по охране труда в спортивной школе.
- 1.2. Все работники допускаются к работе только после прохождения противопожарного инструктажа, а при изменении специфики работы должны проходить дополнительное обучение в соответствии с порядком, установленным руководителем.
- 1.3. Противопожарный инструктаж проводится в сроки проведения инструктажа по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей по охране труда для работников спортивной школы.
- 1.4. Лица, виновные в нарушении Инструкции о мерах пожарной безопасности, несут уголовную, административную, дисциплинарную или иную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

### 2. Организационные мероприятия по обеспечению пожарной безопасности

- 2.1. Во всех помещениях на видных местах должны быть размещены таблички с телефоном пожарного вызова (01), также таблички с фамилиями ответственных за противопожарное состояние помещения.
- 2.2. На каждом этаже на видном месте должен быть вывешен план эвакуации спортивной школы лагеря при пожаре. На плане эвакуации должны быть обозначены места расположения первичных средств огнетушения. Планы эвакуации должны быть согласованы с органами госпожнадзора.
- 2.3. На территории учреждения запрещаются разводить костры или сжигать мусор.
- 2.4. Помещения здания должны содержаться в чистоте. Загромождение проходов, эвакуационных путей не допускается. Эвакуационные входы допускается запирать только изнутри на легко открывающиеся запоры, задвижки.
- 2.5. Запасные выходы должны быть оборудованы световым указателем (светящиеся буквы, надписи на зеленом фоне). На стенах коридоров должны быть указатели расположения запасных выходов.
- 2.6. Пожарные краны должны быть оборудованы рукавами и стволами, помещенными в шкафы, которые пломбируются.



- 2.7. В помещениях должны иметься средства первичного тушения огня (огнетушители из расчета 2 шт. на 50 кв.м. площади помещения). В коридорах длиной 20 м и более, необходимо иметь два огнетушителя (по концам коридора).
- 2.8. Огнетушители должны размещаться в легкодоступных местах, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.
- 2.9. При загорании электропроводки до ее обесточивания применять только углекислотные или порошковые огнетушители.
- 2.10. Электросветильники должны быть закрыты колпаками.
- 2.11. По окончании работы работники лагеря должны тщательно осмотреть помещение и закрыть его, обесточив сеть.
- 2.12. Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключить до приведения их в пожаробезопасное состояние.

### **3. Запрещается**

- 3.1. Разводить костры, сжигать мусор на территории спортивной школы.
- 3.2. Курить в помещениях учреждения.
- 3.3. Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие материалы.
- 3.4. Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.
- 3.5. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- 3.6. Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители.
- 3.7. Проводить огневые, электросварочные и другие виды пожароопасных работ в здании учреждения при наличии в помещениях людей.

### **4. Действия персонала при обнаружении пожара и признаков горения**

- 4.1. Сотрудник обязан:
- немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию),
  - принять меры по эвакуации спортсменов, тушению пожара и сохранности материальных ценностей (эвакуационные пути указаны в плане эвакуации).
- 4.2. Руководитель организации, прибывший к месту пожара, обязан:
- продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство,
  - в случае угрозы жизни учащихся немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства,
  - при необходимости отключить электроэнергию (за исключением систем противопожарной защиты), выполнить другие мероприятия, способствующие предотвращению развития пожара и задымления помещения,
  - удалить за пределы опасной зоны всех работников, спортсменов, не участвующих в тушении пожара,
  - осуществить общее руководство по тушению пожара до прибытия подразделения пожарной охраны,
  - обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара,









## ИНСТРУКЦИЯ № 2 по правилам дорожно-транспортной безопасности

### 1. Правила безопасности для пешехода.

1.1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором, установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.

1.2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

1.3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.

1.4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

1.5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

1.6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колеса.

1.7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

1.8. При организованном движении по улице (в группе) соблюдать следующие правила:

- внимательно слушать и соблюдать все требования тренера,
- соблюдать границы своей колонны, не выходить из колонны, не забегать вперед, не отставать,
- при необходимости остановки сообщить об этом тренеру и он остановит всю колонну,
- в колонне желательно держаться за руки с тем, с кем стоишь в паре.

### 2. Безопасность велосипедиста.

2.1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.

2.2. Велосипедистам запрещается ездить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а также ездить, не держась за руль или не держа ноги на педалях



- 2.3. Двигайтесь только по обочине дороги в один ряд.
- 2.4. Соблюдайте дистанцию не менее 2 м. между велосипедами.
- 2.5. Не отвлекайтесь от дороги (не разговаривайте друг с другом, не смотрите по сторонам).
- 2.6. На одном велосипеде должен быть только один человек. На велосипеде запрещено перевозить пассажиров.
- 2.7. При езде в темное время суток или в условиях недостаточной видимости, на велосипеде должен быть установлен: спереди фара белого цвета, а сзади — фонарь или световозвращатель красного цвета. С каждой боковой стороны велосипед должен иметь световозвращатели красного или оранжевого цвета.
- 2.8. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
- 2.9. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.
- 2.10. Используйте только технически исправный велосипед, с исправными тормозами и звуковым сигналом.
- 2.11. При движении по проезжей части велосипедист обязан подавать сигналы поворота и торможения. Для обозначения поворота необходимо вытянуть руку в соответствующую сторону. Рука, согнутая в локте, обозначает поворот в противоположную сторону. Торможение обозначается поднятой вверх рукой (любой) (п.п. 8.1–8.2 ПДД).
- 2.12. В случае поломки велосипеда, звуковым сигналом сообщить об этом руководителю, съехать с дороги. В этом случае движение прекращает вся группа, всем необходимо немедленно съехать с дороги.
- 2.13. Перевозимый груз должен быть хорошо закреплён, не должен мешать движению и отвлекать велосипедиста.
- 2.14. На велосипеде не должно быть прикреплено посторонних предметов (лент, веревок и т.д.)

### **3. Безопасность пассажира.**

- 3.1. Ожидать маршрутное транспортное средство разрешается только на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.
- 3.2. Посадка и высадка разрешается только после полной остановки транспортного средства.
- 3.3. Садится в транспорт нужно спокойно, не толкаясь. Зайдя в него сразу занять свободное место, не бегать по салону и не мешать остальным при посадке.
- 3.4. Во время движения транспорта запрещается вставать со своих мест и ходить по нему.
- 3.5. Спортсменам запрещается отвлекать водителя от управления транспортным средством (громко разговаривать, кричать)
- 3.6. Свои вещи разместить так, чтобы они не мешали другим. Нельзя помещать их сверху во избежание травмоопасных ситуаций.
- 3.7. В транспортном средстве соблюдать чистоту и порядок.
- 3.8. Внимательно слушать все наставления тренера и неукоснительно их выполнять.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»

  
Л.А. Шакко  
«13» сентября 2017г.



### **ИНСТРУКЦИЯ № 3 К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СТАРЫХ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ**

1. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату или оставленную кем-то сумку, пакет, не пытайтесь самостоятельно исследовать его, не трогайте, не передвигайте и не бросайте в него камнями. Снаряд (пакет) может взорваться.
2. Отойдите от предмета как можно дальше, желательно за ограждение. Предупредите окружающих вас людей.
3. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке тренеру или другому находящемуся поблизости взрослому. Если вы находитесь одни, то в милицию по телефону 02.
4. Запомните время обнаружения пакета.
5. По возможности, дождитесь прибытия милиции.
6. Находясь рядом не пользуйтесь мобильным телефоном, его необходимо отключить; не пользуйтесь светоизлучающими устройствами, например фотовспышкой;
7. Не играйте с взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у Вас. Можно получить тяжелые ожоги.
8. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить Вас.
9. Помните, что взрывоопасными (а значит, они могут причинить вам травму) являются все баллоны из-под любых веществ. Никогда не пытайтесь их вскрыть или сжечь.



УТВЕРЖДАЮ:



## ИНСТРУКЦИЯ № 4

### по правилам поведения в экстремальных ситуациях.

#### **1. При пожаре в лесу.**

При возникшем пожаре в лесу, уходите быстро поперёк ветра в направлении «из леса». Если вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

#### **2. При пожаре в здании.**

Если выход отрезан огнём, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте пожарных.

#### **3. Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу и вас ищут.**

Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

#### **4. Если вы услышали вой электросирены – это сигнал «Внимание всем!».**

**Если вы услышали вой электросирены – то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.**

- выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению.
- если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

#### **5. Если вы разбили медицинский термометр (градусник).**

- не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и если ртуть не собрать и место ее разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть трех- хлорным железом или 2%-ным раствором соды.

#### **6. При террористическом акте.**

- не трогайте бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.д.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотруднику милиции;
- в присутствии террористов не выражайте свое недовольство, воздержитесь от резких движений криков, стонов;
- не привлекайте к себе внимание террористов;
- не смотрите в глаза террористам и ничего не делайте без их разрешения;
- не пытайтесь разговаривать с ними, ни о чём не спрашивайте и ничего не простите;
- при угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;
- в случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю;
- если произошел взрыв - примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;



- постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

**7. Если Вы попали в перестрелку.**

Если стрельба застала Вас на улице:

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подьезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки;

- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если стрельба застала Вас дома:

- укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, т.к. находиться в комнате опасно из-за возможного рикошета.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»  
*Шакко* Л.А. Шакко  
*« 10 октября »* 2017г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 5**  
**по профилактике негативных ситуаций**  
**во дворе, на улице, в общественных местах**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с посторонними (незнакомыми), а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят незнакомые люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
5. Никогда не садитесь в транспорт (машину, мотоциклы и т.п.) с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т.п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам и крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании. Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), базар, в магазин, на концерт и т.п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда – спасение.
11. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы помочь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т.п.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или со взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
14. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:



- Стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в образовательное учреждение и обратно
- Чаще менять маршруты своего движения в образовательное учреждение, магазин, к друзьям и т.д.;
- Никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
- Не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми; всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь; у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»

  
«» Л.А. Шако  
2017г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 06-ПП ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк, носков;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми;
- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии группу спортсмены должны сопровождать не менее двух взрослых.

1.4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

### 2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии

2.1. Провести необходимую подготовку спортсменов: инструктаж, медицинский осмотр.

2.2. Проследить за тем, чтобы спортсмены были одеты в удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде, на голову - головной убор. Для предотвращения травм и укусов ног - брюки, носки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

2.4. Проверить по списку наличие спортсменов.

2.5. Для безопасного перехода проезжей части необходимо проверить наличие флажков красного цвета.

### 3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии

3.1. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 ч.

3.2. Во время экскурсии запрещать спортсменам снимать обувь и ходить босиком.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Запрещать детям пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды.

3.5. Запрещать спортсменам трогать руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.









## ИНСТРУКЦИЯ № 8

### Правила безопасности для спортсменов на спортивной площадке.

#### 1. Общие требования безопасности.

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов ГБУ «САШ», занимающихся на спортивной площадке, стадионе.
- 1.2. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. На спортивной площадке занимаются только в спортивной форме и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть легкую куртку и шапку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко стричь ногти).
- 1.5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
  - обморожения во время занятий по лыжной подготовке;
  - при несоблюдении ТБ по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
  - при работе на не исправных и неподготовленных спортивных снарядах.
- 1.6. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Переодеться в спортивную одежду.
- 2.2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок войти в спортзал.
- 2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
- 2.5. Не выходить из спортзала на площадку без указаний тренера.
- 2.6. Внимательно слушать инструктаж по ТБ.

#### 3. Требования безопасности во время занятия.

- 3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 3.3. Соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.
- 3.4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- 3.5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- 3.6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
- 3.7. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.
- 3.8. Не уходите с тренировки без разрешения тренера.
- 3.9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду спортсменов и иных лиц.
- 3.10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии или внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
- 4.2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня грозы), по указанию тренера быстро без суеты, покиньте спортивную площадку или стадион.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия.

- 5.1. Уходить со спортивной площадки по команде тренера.
- 5.2. Вымойте с мылом руки.
- 5.3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- 5.4. О всех недостатках, замеченных во время занятия, сообщите тренеру.





УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»

Л.А. Шакко

2017г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 09

### По охране труда при проведении спортивных и подвижных игр.

#### 1. Общие требования.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

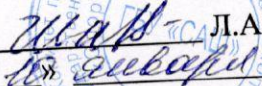
- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.







УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»

  
Л.А. Шако  
« 10 » Января 2017г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 08 - ТЗ по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускать только спортсменов, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
  - Травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
  - Травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.3. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.6. О каждом несчастном случае со спортсменом тренер немедленно сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.7. Подбор тренажеров и тренажерных устройств, планирование нагрузки должно осуществляться строго с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проверить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### 3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Неотлучно находиться в зале вместе со спортсменами.



3.2. Следить за правильностью выполнения упражнений, корректировать нагрузку.

3.3. Следить за дисциплиной

3.4. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования охраны и труда в аварийных ситуациях.**

4.1. Предпринять меры по устранению неисправности в работе тренажера. При невозможности его немедленной починки запретить его использование.

4.2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал.

5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Предельно допустимые величины показателей тяжести.  
(мальчики)**

Показатели нагрузки	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Подъем и перемещение груза	3 кг.	4 кг.	5 кг.	6 кг.	7 кг.	11 кг.	13 кг.
Подъем и перемещение груза при чередовании с другой деятельностью	9 кг.	10 кг.	11 кг.	12 кг.	15 кг.	20 кг.	24 кг.

**Предельно допустимые величины показателей тяжести.  
(Девочки)**

Показатели нагрузки	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Подъем и перемещение груза	2 кг.	4 кг.	3 кг.	3 кг.	4 кг.	5 кг.	6 кг.
Подъем и перемещение груза при чередовании с другой деятельностью	4 кг.	4 кг.	5 кг.	5 кг.	6 кг.	7 кг.	8 кг.

С инструкцией ознакомлен(а): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»  
  
Л.А. Шакко  
« 10 октября » 2017г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 11

### по охране труда при проведении спортивных соревнований

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
- Травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
  - Травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
  - Травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
  - Обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;
  - Проведение соревнований без разминки.
- 1.4. При несчастном случае тренер должен немедленно сообщить об этом администрации школы.
- 1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
- 1.6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивного инвентаря, правила личной гигиены

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1. Проследить, чтобы все надели спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной
- 2.5. Провести разминку

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Неотлучно находиться рядом со спортсменами
- 3.2. Следить за состоянием их здоровья
- 3.3. Поддерживать, подбадривать.







УТВЕРЖДАЮ:



## ИНСТРУКЦИЯ № 12 По правилам безопасности для спортсменов на занятиях единоборствами.

### 1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям единоборствами допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

1.2. При проведении занятий по единоборствам необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по единоборствам возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

1.5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

1.6. Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

### 2. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.

2.1. Надеть спортивный костюм (куртки самбо, шорты). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

### 3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера.

3.2. Учащиеся должны выполнять все требования тренера.

3.3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера.

3.4. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.5. Особое внимание уделить страховке и самостраховке во время изучения приёма и проведения броска. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

3.6. При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

3.7. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.



3.8. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

**4. Требование безопасности по окончании тренировочного занятия.**

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

4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.





## ИНСТРУКЦИЯ № 13

### По правилам безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

#### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются дети с первого класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

1.2. Занятия по легкой атлетике проходят на школьном стадионе (пришкольной спортивной площадке) и в спортивном зале.

1.3 Опасные факторы, которые могут привести к травме:

- низкая температура воздуха, повышенная влажность воздуха, сильный ветер;
- скользкий грунт, скользкое твердое покрытие;
- нахождение в зоне броска во время метания, снаряда;
- выполнение упражнения в беге, прыжках и метаниях без разминки, что может привести к растяжению, надрыву связок и мышц опорно-двигательного аппарата.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- протереть сухой тряпкой снаряды для метания

#### 3. Типичные травмы на занятиях легкой атлетикой:

- растяжение связок локтевого и плечевого суставов - при метании малого мяча и гранаты;
- растяжение связок голеностопного и коленного суставов;
- растяжение и надрыв двуглавой и четырёхглавой мышц бедра - при беге на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжках в длину и высоту с разбега;
- ушибы пятки при отталкивании в прыжках в высоту и длину с разбега, воспаление надкостницы большеберцовой кости;
- ослабление свода стопы.

При занятии легкоатлетическими упражнениями иногда случается «гравитационный шок» - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

#### 4. Разминка.

4.1. Разминку проводят с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Как правило, разминка состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений, беговых и прыжковых упражнений, ускорений. Длительность медленного бега 2-3 мин. В жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. После бега выполняют общеразвивающие упражнения в течение 6-8 минут.

4.2. Необходимо соблюдать следующие методические правила:

4.2.1. При разминке поочередно воздействуют на основные группы мышц (сверху вниз) и постепенно увеличивают нагрузку - потягивания; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и ног; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

4.2.2. Подбор упражнений Должен быть соотнесен с предстоящей деятельностью на учебно-тренировочном занятии. Упражнения по координационным механизмам и



характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений.

4.2.3. В комплексе должно быть не менее 6-8 упражнений различной направленности; выполнять каждое упражнение 6-8 раз. Упражнение в беге выполняют: для подготовки мышц и связок к интенсивной работе, для коррекции техники бега, для настройки на работу. Достаточно 3-5 упражнений на дистанции 30-40 метров, 3-4 серии.

#### **5. Бег.**

5.1. Перед занятием осмотреть и очистить трассу. Проводить бег только в одном направлении. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. За финишной отметкой дорожка должна продолжаться еще не меньше чем на 15 м. Во избежание столкновений исключить резкую остановку на финише.

#### **6. Прыжки в длину.**

6.1. Место приземления должно быть хорошо подготовлено.

Необходимо наполнить яму песком. Если он спрессовался, достаточно глубоко вскопать, разрыхлить, разровнять. Проверить, нет ли в песке травмоопасных предметов. Грабли, лопаты убрать подальше от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз.

6.2. Причиной травм может быть мокрый или выступающий над дорожкой брусок для отталкивания. Также опасно выполнять прыжки, если дорожка неровная, рыхлая, скользкая.

6.3. Поточные прыжки в длину при разбеге по одной дорожке или по двум дорожкам, расстояние между которыми мало, могут привести к столкновениям. Даже широкая яма с песком, позволяющая использовать две дорожки, не являются гарантией безопасности приземления. Ученик, прыгающий первым, может упасть в сторону и оказаться на месте приземления другого ученика, разбегающегося рядом. Параллельный разбег возможен только в том случае, если достаточно велико расстояние между линиями разбега.

#### **7. Прыжки в высоту.**

7.1. Если они проводятся в спортивном зале; надо правильно уложить гимнастические маты на месте приземления; место разбега и отталкивания должны быть ровным и сухим.

7.2. Иногда одновременно начинают разбег с разных сторон двое занимающихся. В полете при приземлении они могут столкнуться, поэтому следует регулировать порядок выполнения прыжков:

7.2.1. Допускать к прыжкам сначала спортсменов, разбегающихся с одной стороны.

7.2.2. Прыжки в длину и высоту с разбега нельзя осуществлять способами, не предусмотренными учебной программой или правилами соревнований.

#### **8. Метание мячей и снарядов.**

8.1. Необходимо включить в разминку упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в броске. Не проводить встречных метаний. Выполнять упражнения целесообразно в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки, а если это невозможно, располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние. Строго устанавливать очередность метаний снарядов. После того как все выполнят метание, дать команду собирать снаряды.

8.2. После выполнения упражнений по метанию убедиться, что в секторе метания никого нет. Не проводить метание без разрешения тренера. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Нельзя стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за металлическими снарядами без разрешения тренера, подавать снаряд для метания друг - другу броском.

8.3. Во избежание травматизма локтевого сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом проносилась над плечом.

#### **9. Требование безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.**

9.1. После занятия по легкой атлетике следует убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

9.2. Тщательно вымыть лицо и руки.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»  
Л.А. Шакко  
« 16 июля » 2017г



## **ИНСТРУКЦИЯ № 14**

### **По правилам безопасности на занятиях по футболу.**

#### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов на поле;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
- 1.3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4 Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.
- 2.2. Проверить отсутствие посторонних предметов на поле.
- 2.3. Провести физическую разминку.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. За воротами и в 10 метрах от поля не должно находиться посторонних лиц.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- 4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать доврачебную помощь.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивную одежду и обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.





## ИНСТРУКЦИЯ № 15

### По правилам безопасности на занятиях по лыжным гонкам

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по лыжам допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает администрации школы. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения базы.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ «САШ»

 Л.А. Шако  
«10» ~~Сентября~~ 2017г



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по плаванию**  
**ИОТ № 16**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети 7-летнего возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местам.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств по оказанию первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера и во время купания не стоять без движений.



3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, сделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех спортсменов.