УТВЕРЖДАЮ
Директор учреждения
"Республиканский центр
олимпийской подготовки
по легкой атлетике "
Г.Г.Тапунов
"5" марта 2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ
5.03.2020 № 169
по охране труда
для спортсменов-учащихся

ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены-учащиеся, зачисленные в учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике» в установленном порядке, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие обучение и проверку знаний требований охраны труда в объёме данной Инструкции.

1.1. Повторные инструктажи по требованиям безопасности на занятиях и соревнованиях проводятся в начале каждого учебного года.

1.2. Во время учебно-тренировочных занятий на спортсменов-учащихся могут воздействовать следующие опасные и вредные факторы:

эмоциональные перегрузки;
повышенная влажность воздуха и испарения;
скользкие полы и покрытие спортивных арен;
неблагоприятные климатические условия;
неисправное оборудование и инвентарь;
высокие физические нагрузки;
методические ошибки при выполнении заданий;
несоответствие спортивной экипировки;
экстремальные случаи на кроссовых трассах и автодорогах;
скрытые болезненные состояния;
непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

1.3.Спортсмены - учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены при любых формах организации учебно-тренировочного процесса, содержать в должном порядке спортивную экипировку и индивидуальный спортивный инвентарь.

1.4. Экипировка спортсмена-учащегося, инвентарь и оборудование должны соответствовать стандартам качества и задачам учебно-тренировочного занятия.

1.5. Учебно-тренировочный процесс должен проходить в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка, на заранее подготовленных местах занятий, как в учреждении, так и на выезде.

Спортсменам-учащимся запрещается находиться на местах проведения учебно-тренировочных занятий в неадекватном состоянии (алкогольное опьянение, наркотическое, токсическое состояние и т.п.).

1.6. Применение фармакологических средств и витаминных препаратов осуществлять только по предписанию врача.

ГЛАВА 2
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.4. Не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро и т.д.).

2.7. Провести разминку. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

ГЛАВА 3
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

3.1 **БЕГ**

Спортсмен-учащийся должен:
- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при групповом старте в беге исключить резко "стопорящую" остановку, чтобы на вас не натолкнулся сзади бегущий учащийся;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.2 **ПРЫЖКИ**

-при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки и использовать ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа;
-постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления;
-не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки;
-прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
Спортсмен-учащийся должен:
- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

3.3 **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
Спортсмен-учащийся должен:
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания.
- производить метания только с разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;

- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

3.4 . Спортсмен-учащийся обязан:

-соблюдать правила личной гигиены;

подобрать экипировку в соответствии с местом занятий и погодными условиями;

-перед началом и в ходе занятий сообщать тренеру о любых отклонениях в самочувствии;

-четко уяснить задачи тренировочного занятия, порядок выполнения задания, очередность подходов, попыток;

-не использовать неисправный инвентарь и оборудования;

-выполнять указания тренера по использованию конкретных мест для занятий (беговая дорожка, сектор и т.п.) и правилам поведения во время занятий;

-не применять фармакологические препараты, профилактические и восстановительные процедуры без предписания врача;

-беспрекословно подчиняться указаниям тренера при возникновении внешних признаков ухудшения состояния (перегрев, переохлаждение и т.п.), экстримальных погодных условий и других повреждающих факторов.

3.5. Требования техники безопасности при проведении соревнований обеспечиваются судейскими бригадами при обязательном выполнении участниками соревнований (учащимися) всех указаний судей и медицинского персонала в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

3.6. При прохождении восстановительных, профилактических физиотерапевтических процедур соблюдать правила поведения и требования безопасности в соответствующем помещении и выполнять все указания обслуживающего персонала.

ГЛАВА 4
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Привести в порядок места занятий и зафиксировать возможные неполадки, сообщить тренеру о замеченных во время занятий нарушениях.

4.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

4.5.Провести восстановительные процедуры в физиотерапевтическом кабинете, использовать только исправное оборудование и в присутствии медперсонала.

4.6. Выполнять требования безопасности при проведении восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий.

ГЛАВА 5
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. Спортсмену - учащемуся, получившему травму во время учебно-тренировочных занятий, необходимо оказать первую медицинскую помощь, принять меры к устранению причин, вызвавших несчастный случай, тренеру-преподавателю проинформировать о несчастном случае администрацию учреждения.

5.3. При появлении опасности, грозящей аварией или несчастным случаем спортсмен-учащийся обязан прервать занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.4. В любой аварийной ситуации принять все меры к ликвидации аварии с учетом личной безопасности и безопасности людей, находящихся на занятиях. При необходимости оказать потерпевшим первую медицинскую помощь . При несчастном случае после оказания помощи сохранить обстановку для проведения расследования. О происшествиях сообщить тренеру-преподавателю.

5.5. В случае возгорания принять меры к тушению пожара имеющимися средствами, сообщить тренеру-преподавателю и вызвать пожарную охрану по телефону 101.

Начальник учебно – спортивного отдела А.Г. Гоцкий

.

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзного комитета учреждения
В.М.Мельничук
”____“ _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Инженер по охране труда
Т.Н.Резенкова
”____“ _____ 2020г.