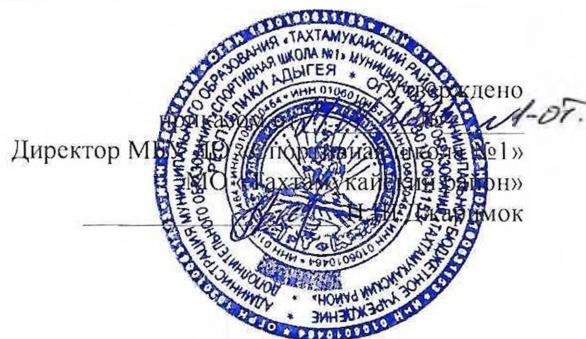


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1» муниципального образования «Тахтамукайский район»
Республики Адыгея**



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для спортсмена-инструктора МБУ ДО «Спортивная школа №1»
МО «Тахтамукайский район»

1. Общие требования безопасности

1.1. На должность спортсмена-инструктора принимаются спортсмены старше 14 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 зале без преподавателя 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 тренировочных занятий, в зависимости от вида спорта;
- травмы во время проведения соревнований, в зависимости от вида спорта;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с поврежденной 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.

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 занятий.

- 2.1. Перед началом 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 занятия в зависимости от вида спорта.
- 2.3. Проверить исправность электроосвещения в помещении, используемом для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Строго выполнять все указания тренера.
- 3.2. Запрещается использовать неисправный инвентарь.
- 3.3. Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц
- 3.3. Запрещается выходить из зала без разрешения преподавателя.
- 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 преподавателю.
- 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 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 соответствующему заместителю директора либо, в отсутствие последнего, непосредственно директору.