

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**  
**по мерам безопасности для спортсменов (учащихся) ООО «ЦДС-НН»**

**1. Общие требования безопасности.**

Спортсмен (учащийся) должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренеров, задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании, извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов ООО «ЦДС-НН»;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- длинные волосы должны быть убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам (учащимся) запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- носить во время тренировки кольца, часы, браслеты, значки, заколки с острыми краями, цепочки, украшения и т.д.

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

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

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

Спортсмен (учащийся) должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и незамедлительно поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

**для спортсменов (учащихся) по технике безопасности  
при выезде на спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы**

Ознакомление спортсменов (учащихся) с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнования, тренировочные сборы проводится тренером с целью формирования у спортсменов (учащихся) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Отметка о проведении инструктажа спортсменов (учащихся) ООО «ЦДС-НН» проставляется в журнале учета групповых занятий тренера.

Инструктаж проводится со спортсменами (учащимися) перед началом учебно-тренировочного процесса.

**1. Перед выездом на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:**

1.1. За одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора Общества с четким указанием состава членов команды, участвующей в соревновании (учебно-тренировочном сборе), года рождения.

1.2. К участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) допускать только тех спортсменов (учащихся), чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.

1.3. Не допускать к участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) спортсменов (учащихся), не прошедших диспансеризацию и не имеющих допуска врача к соревнованиям.

1.4. Иметь при себе: приказ, необходимые командировочные документы (перевозка спортсменов (учащихся) разрешается только при наличии приказа за подписью генерального директора Общества.

1.5. Проинструктировать спортсменов (учащихся) о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера. Доходчиво объяснить спортсменам (учащимся) об опасности подобных действий.

1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов (учащихся), их законных представителей.

**2. При организации выезда на соревнование (тренировочный сбор) тренер обязан:**

2.1. Отвечать за размещение, питание и режим спортсменов (учащихся) во время учебно- тренировочного сбора и соревнования.

2.2. Осуществлять планирование реализации тренировочной работы со спортсменами (учащимися), согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.

2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) спортсменов (учащихся) о времени и месте организованного сбора спортсменов (учащихся), с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.

2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.

2.5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать спортсменов(спортсмен) по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

**3. При выезде группы участников на тренировочный сбор или соревнование тренер:**

3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех спортсменов (учащихся), участвующих в учебно-тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера, дети могут распределяться группами по тренерам. В этом случае каждый тренер несет ответственность за свою группу спортсменов (учащихся), что получает отражение в приказе.

3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

3.3. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие спортсменов (учащихся). Заблаговременно контролирует количественный состав спортсменов (учащихся) после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).

3.4. Контролирует и производит посадку и высадку спортсменов (учащихся) только при полной остановки транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).

3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения спортсменами (учащимися) правил техники безопасности, поведения.

3.6. Размещает спортсменов (учащихся) в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания спортсменов (учащихся), организует коллективное качественное горячее питание спортсменов (учащихся) в одном месте.

3.7. Информировать участников сбора (соревнований) о режиме дня, то есть режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима

дня, в том числе и отбоя спортсменами (учащимися). Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.

3.8. Не допускает случаи употребления спортсменами (учащимися) алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а также допинговых препаратов.

3.9. Перед началом занятий по расписанию учебно-тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного процесса со спортсменами (учащимися).

3.10. Инструктирует и напоминает спортсменам (учащимся) о мерах безопасности во время проведения тренировки (в спортивном зале, стадионе и т.д.).

3.11. Во время проведения тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.

3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность закрепления.

3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности спортсменов (учащихся).

3.14. При получении спортсменом (учащимся) травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

#### **4. Спортсмен (учащийся) обязан:**

4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях в спортивном зале, стадионе и т.д. с целью предупреждения травматизма и заболеваний.

4.2. Всячески содействовать тренеру, внимательно и четко выполнять рекомендации, а также беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера. Помогать младшим спортсменам (учащимся), если на это есть необходимость. Назначенный тренером, из числа спортсменов (учащихся), «старший» помощник должен помогать тренеру в организации участников сбора (соревнования).

4.3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организовано. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером.

4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему спортсмен (учащийся) или группа спортсменов (учащихся).

## ИНСТРУКЦИЯ № 2

### по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнованиям) допускаются спортсмены (учащиеся), прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков, бега;
- травмы при столкновениях во время бега или контактной игры, при падениях во время борьбы;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении соревнований должна быть аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом соревнований.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.

2.3. Провести разминку.

#### 3. Требования безопасности во время соревнований.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. Требования безопасности по окончании соревнований.

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

**для спортсменов (учащихся) по правилам пожарной безопасности**

Ознакомление спортсменов (учащихся) с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером с целью формирования у спортсменов (учащихся) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится со спортсменами (учащимися) перед началом учебно- тренировочного процесса. Тренер обязан довести до сведения спортсменов (учащихся) о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности спортсменов (учащихся) ООО «ЦДС-НН» проставляется в журнале учета групповых занятий тренера.

1. Общие требования безопасности.

1.1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены (учащиеся) должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.

1.2. Спортсмены (учащиеся) обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

1.3. Спортсмены (учащиеся) обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру или работнику Общества.

1.5. Спортсмены (учащиеся) обязаны сообщить тренеру или работнику Общества о любых пожароопасных ситуациях.

2. Запрещается.

2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры- мусоросборники.

2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

2.5. Разводить костры.

2.6. Использовать пиротехнические средства.

2.7. Курить.

3. Действия спортсменов (учащихся) в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?

3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику Общества.

3.2. При опасности пожара находиться возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.

3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

3.4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.

3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава спортсменам (учащимся) не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены (учащиеся) обязаны немедленно сообщить работникам Общества.

4. Что нельзя делать?

- 4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.
- 4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
- 4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.
- 4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
- 4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
- 4.6. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.
- 4.7. Смазывать ожоги маслом.
- 4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных

ИНСТРУКЦИЯ № 4

**по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

1. Общие требования безопасности:

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД.

1.2. Спортсмены (учащиеся) до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1.3. Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- утопление.

2. Требования безопасности в летнее время.

2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

2.3. Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;

- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;

- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;

- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;

- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

2.4. Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;

- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;

- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

3. Требования безопасности на льду.

3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмержшие в лед доски, бревна.

3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

4. Требования безопасности в экстренных ситуациях.

4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.3. Спортсмены (учащиеся) в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

**правила пребывания на территории ООО «ЦДС-НН» и посещения тренировочных занятий**

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно- тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения учебно- тренировочного процесса.
2. К участникам учебно-тренировочного процесса относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерский коллектив Общества, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате Общества.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно- тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения ООО «ЦДС-НН», находящиеся в оперативном управлении или на балансе, а также арендуемые и по договору безвозмездного пользования.
5. Нахождение в помещениях ООО «ЦДС-НН» лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса, допускается с разрешения генерального директора Общества.
6. Все, кроме тренера, ведущего тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На учебно-тренировочном занятии может присутствовать администрация ООО «ЦДС-НН», иные лица, допущенный генеральным директором Общества.
  7. Родители занимающихся вправе посетить тренировочное занятие, на котором присутствует их ребёнок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с генеральным директором Общества.
  8. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются тренерским коллективом, администрацией Общества или полицией.
  9. Во время внеурочных мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения генерального директора Общества. По первому требованию сотрудников Общества такие лица обязаны покинуть помещения.
  10. При выявлении правонарушений или преступлений персонал Общества при возможности пресекает их, ставит в известность генерального директора Общества либо сообщает в полицию.
  11. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях Общества и на её территориях не допускается.