

«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»

Н.А. Зубрилова

« 07 » 12 2017г.



СОГЛАСОВАНО

Советом трудового коллектива

Протокол № 7 от

« 05 » декабря 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности и обеспечению безопасности образовательного процесса
при проведении тренировок на открытой воде
(для обучающихся отделения рафтинга).

ИОТ -249– 2017

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировкам на открытой воде допускаются обучающиеся, умеющие плавать, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировок на открытой воде необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия рафтингом на открытой воде проводятся непосредственно в присутствии тренера-преподавателя группы и под его руководством.

В случае пропуска занятия заранее предупредить тренера и сообщить о причине (можно через SMS сообщение).

В случае опоздания или прихода раньше, приступать к тренировке только с разрешения тренера.

1.3. При проведении тренировок возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- травмы при нарушении правил проведения тренировки;
- травмы при падении на мокром помосте;
- переворот рафта;
- удар веслом по голове или корпусу;
- затягивание страховочной веревки;
- травмы при спуске на воду и подъеме на причал;

Обучающиеся обязаны:

- пройти инструктаж технике безопасности и обеспечении безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на открытой воде;

- иметь спортивную одежду и обувь для занятий рафтингом, выполнять требования личной гигиены;

- иметь средства индивидуальной страховки - спасательный жилет, подобранный по размеру;

- избегать травм при столкновениях, падении на мокром причале;

- соблюдать правила поведения на воде и береговой линии причала;

- о каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера-преподавателя, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи;

- соблюдать правила поведения на воде и береговой линии причала.

Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- находиться на тренировке без специального оборудования (водонепроницаемый комбинезон, спас жилет, обувь на плоской резиновой подошве);
- использовать без разрешения тренера спортивное оборудование.

1.4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции технике безопасности, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа, информирование родителей), со всеми обучающимися проводится специальный инструктаж технике безопасности на каждом этапе тренировки.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

2.1. Надеть специальную одежду (спортивный/неопреновый костюм и неопреновые носки и/или обувь с нескользкой подошвой, спасательный жилет).

2.2. Пройти инструктаж технике безопасности и обеспечении безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на открытой воде.

2.3. Выполнять требования техники безопасности при проведении тренировки.

2.4. Приступить к основной нагрузке только после разминки и наличия спасательного жилета при занятиях на воде.

2.5. Соблюдать дисциплину: разговаривать спокойным голосом, выполнять правила использования шкафов, туалетными и душевыми кабинами;

2.6. Выполнять все требования тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.7. При возникновении неисправности оборудования или снаряжения немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2.8. При получении травмы, учащийся или очевидец происшедшего, обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации СДЮСШОР и родителям пострадавшего.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя: начинать упражнения, делать остановки в заданиях и заканчивать задания только по команде (сигналу).

3.2. Строго выполнять правила поведения на воде и на судне, запрещено нарушать требования техники безопасности во время проведения тренировок на воде.

3.3. Избегать столкновений рафтов, толчков и ударов веслами.

3.4. При падении с рафта в воду, вынырнуть и, не отплывая, взяться за леер рафта и выбраться на борт рафта или ожидать помощи от команды.

3.5. При перевороте рафта вынырнуть из воды или из-под рафта, взяться за леер, и грести к берегу. Команда может поставить рафт на ровный киль, собраться на борту судна и продолжить работу.

3.6. При захлебывании или непредвиденном попадании воды в рот, выплюнуть воду и подать сигнал тренеру-преподавателю.

3.7. ЗАПРЕЩЕНЫ маневры на рафте без команды тренера-преподавателя и нахождение на рафте и берегу без спасательного жилета.

3.8. Обучающиеся обязаны:

- во время тренировки находиться в полностью застегнутом спасательном жилете;
- не вставать в рафте в полный рост;
- во время тренировки выдерживать интервал между рафтами, согласно указаниям тренера-преподавателя;
- внимательно следить на воде за голосовыми сигналами тренера-преподавателя, начинать тренировочное движение на рафте и заканчивать его только по указанию тренера-преподавателя;

- не свешивать за борт голову, руки и ноги;
- не ставить ноги во время нахождения на воде на борт;
- при подходе к причалу не выставлять руки и ноги для касания с береговым сооружением;
- не наматывать леера и фаловые концы на руки;
- при повреждении рафта или попадания воды внутрь корпуса, двигаться вдоль берега к тренеру-преподавателю;
- при перевороте рафта вынырнуть из воды, держаться за его обвязку, вылезти самостоятельно или ожидать помощи команды;
- не покидать акватории в процессе учебно-тренировочных занятий.

3.9. Обучающимся запрещается:

- Использовать рафт без разрешения тренера-преподавателя.
- Во время пребывания в раздевалке запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи, разбрасывать вещи и снаряжение.
- Ходить по береговой линии без специальной обуви.
- Покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю, продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.2. При появлении во время тренировки боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При перевороте рафта, вынырнуть из воды, подплыть к борту, держась за его обвязку, перевернуть судно или транспортировать судно к берегу вплавь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Переодеть спортивную одежду, спортивную обувь, развесить для просушки мокрые вещи.

5.2. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая санитарно-гигиенические правила и правила пользования душем и туалетом.

Директор СДЮСШОР

Гуреев М.В.

СОГЛАСОВАНО:

Специалист по ОТ

Правук Ф.А.