

**«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ГБОУ «Балтийский берег»  
  
**Н.А. Зубрилова**  
«29» 12 2016г.

**СОГЛАСОВАНО**

Советом трудового коллектива  
Протокол № 03 от 13.12.2016 г.

**Инструкция**  
**по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий**  
**на скалодроме для обучающихся отделения скалолазания и отдыхающих в ДООЛ «Заря»**

**ИОТ-119-2016**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям на боулдеринговых скалодромах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия на скалодроме, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий на скалодроме обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, правила пользования скалодромами, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий на скалодроме возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении учебно-тренировочных занятий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы во время прыжков, спрыгивания, срыва;
- травмы при отсутствии специальной спортивной формы;
- травмы при проведении тренировки без разминки.

1.4. На учебно-тренировочные занятия на скалодроме допускаются обучающиеся, только в спортивной одежде и спортивной обуви (скальных туфлях), с применением магнезии.

1.5. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия, обучающийся должен немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. Во время учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря, правила личной гигиены.

1.7. Со всеми обучающимися проводится инструктаж по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия на скалодроме и специальный инструктаж по охране труда на каждом этапе тренировки.

1.8. Запрещается без разрешения тренера – преподавателя начинать учебно – тренировочные занятия на спортивном сооружении.

1.9. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.

1.10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа, информирование родителей), и со всеми обучающимися проводится специальный внеплановый инструктаж по охраны труда на каждом этапе тренировки.

## **2. Требования охраны труда перед началом учебно-тренировочных занятий**

2.1. Прослушать инструктаж по охраны труда и технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия на скалодроме и специальный инструктаж по охраны труда при выполнении упражнений на скальном тренажере.

2.2. Проверить готовность спортивного инвентаря и экипировки, а также иметь при себе специальные средства защиты для проведения учебно-тренировочных занятий на спортивном сооружении (учебно-тренировочное занятие на скалодроме проводится только в спортивной одежде и спортивной обуви (скальных туфлях), с применением магнезии).

2.3. Подготовиться к проведению учебно-тренировочных занятий и приступить к выполнению заданий, данных тренером – преподавателем.

2.4. При получении травмы, обучающийся или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру- преподавателю.

### **Обучающиеся обязаны:**

- надевать спортивный костюм и специальную спортивную обувь с применением магнезии;
- пройти инструктаж по охраны труда и технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий на скалодроме;
- выполнять требования техники безопасности и правила поведения для обучающихся на занятиях спортивной секции;
- приступать к основной нагрузке только после разминки;
- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи и обувь в установленном тренером месте;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования гардеробом, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера- преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

### **Обучающимся запрещается:**

- нарушать правила техники безопасности
- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- употребление жевательных резинок, питье прохладительных напитков;
- носить на занятиях часы, амулеты, перстни и т.д.
- бегать без разрешения тренера, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга;
- использовать и двигать без разрешения тренера-преподавателя оборудование и спортивные снаряды;

## **3. Требования охраны труда во время проведения учебно-тренировочных занятий**

### **3.1. Обучающиеся обязаны:**

- начинать учебно-тренировочные занятия, делать остановки и заканчивать учебно-тренировочные занятия только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не нарушать правила поведения на скалодроме, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;
- избегать столкновений друг с другом;
- при падениях, не приземляться на прямые руки и ноги;
- перед прыжками проверить вблизи отсутствие других обучающихся;
- не сидеть и не стоять под лезущим спортсменом, следить за траекторией его спрыгивания;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

### **3.2. Обучающимся запрещается:**

- находиться на скалодромах без присутствия тренера-преподавателя;
- организовывать спортивные упражнения в отсутствие тренера-преподавателя;
- принимать участие в спортивных упражнениях без спортивной формы и обуви;
- нарушать требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса;
- уходить с места занятий без разрешения тренера – преподавателя;
- выполнять особо сложные упражнения без согласования с тренером – преподавателем;
- отвлекать от занятий своих товарищей.

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

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

4.2. При появлении во время тренировки боли у обучающегося, а также при его плохом самочувствии прекратить выполнение заданий.

## **5. Требования охраны труда по окончании тренировок**

### **5.1. Обучающиеся обязаны:**

- проверить место, где проходили занятия и привести его в порядок (убедиться в исправности оборудования, убрать за собой мусор и лишние вещи);
- провести соответствующие мероприятия гигиены и переодеться.

5.2. Запрещено покидать место проведения тренировки без разрешения тренера-преподавателя!

5.3. При выходе из здания необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

Директор СДЮСШОР

СОГЛАСОВАНО:

Специалист по охране труда



Гуреев М.В.



Правук Ф.А..