


«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ «Балтийский берег»


Н.А. Зубрилова
« 21 » 12 декабря 2016 г.



СОГЛАСОВАНО

Советом трудового коллектива

Протокол № 03 от

« 13 » 12 2016 г.

Инструкция

**по технике безопасности во время тренировок на скалодроме высотой от
5 метров для обучающихся (спортсменов) отделения скалолазания.**

ИОТ-250-2016

I. Общие требования безопасности

1.1. К тренировкам на скалодромах допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и обеспечению безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на скалодроме, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время тренировок на скалодроме обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, правила пользования скалодромами, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при проведении тренировок 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;

- травмы при срыве со страховкой.

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

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

1.6. Во время тренировки обучающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря, правила личной гигиены.

1.7. Со всеми обучающимися проводится инструктаж по технике безопасности и обеспечению безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на скалодроме и специальный инструктаж по технике безопасности на каждом этапе тренировки.

1.8. Запрещается обучающимся 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 инструкций по технике безопасности, привлекаются к ответственности (применяются меры воспитательного воздействия: беседа, информирование родителей), и со всеми обучающимися проводится специальный инструктаж по технике безопасности на каждом этапе тренировки.

Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- категорически запрещается употребление жевательных резинок, питье охлажденных напитков;
- категорически запрещается использование не сертифицированного страховочного оборудования;
- категорически запрещается лазание с использованием своих точек страховки;
- запрещается 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 без разрешения тренера спортивное оборудование;
- во время разминки залезать без страховки выше чем на 3 метра при наличии мата, и выше 2х метров при отсутствии матов;

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Прослушать инструктаж по технике безопасности и обеспечению безопасности образовательного процесса при прохождении тренировок на скалодроме и специальный инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на скальном тренажере.

2.2. Проверить готовность спортивного инвентаря и экипировки, а также иметь при себе специальные средства защиты для проведения тренировок на спортивном сооружении (тренировки на скалодроме проводятся только в спортивной одежде и спортивной обуви (скальных туфлях), с применением магнезии.

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

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

Обучающиеся обязаны:

- надевать спортивный костюм, специальную спортивную обувь, обвязку, имеющую соответствующую сертификацию, с применением магнезии;
- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивной секции;
- выполнять требования техники безопасности и правила поведения для учащихся 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 использования гардеробом, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера- преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Обучающимся запрещается:

- нарушать правила техники безопасности;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, портить имущество, двигать без разрешения тренера- преподавателя оборудование и спортивные снаряды.

3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий

3.1. Обучающиеся обязаны:

- начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не нарушать правила поведения на скалодроме, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;
- привязываться к веревке только узлом «восьмерка»;
- не использовать самодельное страховочное оборудование;
- не создавать своих точек страховки;

- не прокладывать маршрут так, чтобы веревки с одной трассы перетирали веревки с другой;
- использовать «оттяжки» только для одной веревки;
- избегать столкновений друг с другом;
- при падениях, не приземляться на прямые руки и ноги, при срывах не хвататься обеими руками за веревку;
- перед прыжками проверить вблизи отсутствие других учащихся;
- 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 тренировки;
- 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 и сообщить тренеру-преподавателю.

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.