

Согласовано:

Председатель ППО

МБУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа»



А.В. Шелякина

Принято:

Общим собранием

работников МБУ ДО
«Детско-юношеская
спортивная школа»

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО

«Детско-юношеская
спортивная школа»



А.А. Закурдаев

Приказ № 65

от «30» августа 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 5 ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

1. Общие требования охраны труда и технике безопасности.

- 1.1. К учебно-тренировочным занятиям по прыжкам на батуте допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.
- 1.5. Рамы с пружинами вокруг всего батута и двойного минитрампа должны быть обложены обкладочными матами.
- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (прыжки на батуте);
 - травмы при нарушении правил проведения на батуте.
- 1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и директору.
- 1.11. Учебно-тренировочные занятия по прыжкам на батуте должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах

обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

1.12. При проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами.

1.13. Обучающиеся и тренер-преподаватель должны соблюдать правила пожарной безопасности и знать места первичных средств пожаротушения.

1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда и технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута и минитрампа, а также целостность батутной сетки, сетки минитрампа, страховочной лонжи.

2.4. Подготовить гимнастические маты для страховки.

2.5. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».

2.6. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута и минитрампа.

2.7. В местах соска с минитрампа и зоны приземления на акробатической дорожке, страховочные маты нужно расположить так, чтобы их поверхность была ровной и не имела разрывов.

2.8. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке и батуте.

2.9. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.10. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.11. Провести разминку всех групп мышц.

2.12. Тщательно проветрить спортзал.

3. Требования охраны труда и технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.

3.2. Начинать и заканчивать прыжки (упражнения) на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

3.4. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

- 3.5. Не выполнять упражнения на батуте и двойном минитрампе двум или нескольким обучающимися одновременно.
- 3.6. Для выполнения синхронных прыжков, батуты установить параллельно и точно напротив друг друга.
- 3.7. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики обучающихся.
- 3.8. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 3.9. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.

4. Требования охраны труда и технике безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации МАУ ДО СШОР «Виктория», оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования охраны труда и технике безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

- 5.1. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.4. Минитрамп сложить, закрыть сетку батута.
- 5.5. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

Разработчик инструкции:

Закурдаев А.А.