***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**Правила**

**поведения учащихся ДЮСШ в спортивном зале.**

1. В спортивный зал входить только с разрешения тренера.
2. На учебно-тренировочные занятия приходить за 20-30 минут до их начала.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной короткой форме. При температуре ниже +10 градусов, занятия проводятся в спортивных костюмах.
4. Занятия проводятся на сухой площадке (сухом полу) стандартных размеров, под руководством тренера.
5. Во время игры учащиеся соблюдать дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
6. Перед тренировкой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, часы и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
7. Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.
8. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя и капитана команды.
9. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приёмы страховки (приземление в группировке, перекаты, кувырки в группировке).
10. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками).
11. При обучении учащихся нападающему удару необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.
12. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.
13. Установка и переноска снарядов в зале разрешаются только по указанию тренера-преподавателя.
14. При выполнении упражнений на снарядах должна быть обеспечена соответствующая страховка и помощь тренера, инструкторов-спортсменов.
15. Выходить из спортивного зала разрешается только с разрешения тренера-преподавателя.

 Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова

***Муниципальное бюджетное е учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**Инструкция № 2**

**противопожарной безопасности.**

1. Учащиеся ДЮСШ должны быть проинструктированы по правилам противопожарной безопасности и расписаться в журнале инструктажа.
2. При возникновении пожара необходимо сохранять спокойствие, не поддаваться панике, точно выполнять распоряжения тренера.
3. Запрещается приносить на занятия легковоспламеняющиеся вещества и взрывоопасные предметы – хлопушки, петарды, фейерверки и т.д.
4. Запрещается использовать электронагревательные приборы с открытой спиралью, а так же пользоваться открытым огнем для приготовления пищи в помещениях (примусы, паяльные лампы, самодельные электроплитки)
5. В местах занятий не допускать скопления легковоспламеняющегося мусора, регулярно выносить его.
6. В местах занятий, в гостинице не загромождать проходы вещами, инвентарем.
7. Учащиеся должны быть ознакомлены с планом эвакуации при пожаре.

 Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

### Инструкция 3

### по технике безопасности при проведении

### тренировочных занятий

###  по футболу, волейболу

* 1. К занятиям допускаются учащиеся, предварительно получившие допуск врача к занятиям, данным видом спорта.
	2. Учащийся, перенесший заболевание, должен предоставить тренеру-преподавателю от врача допуск к занятиям.
	3. На первых занятиях должен быть проведен инструктаж по технике безопасности.
	4. Спортивная одежда должна быть удобной, не стеснять движений и соответствовать погодным условиям и условиям проводимых занятий.
	5. На тренировочные занятия не опаздывать, приходить за 15-20 минут до начала и покидать не позднее 30 минут после окончания занятий.
	6. Не рекомендуется принимать пищу за 2 часа до занятий и после, в течение 1-1,5часов.
	7. За час до занятий принять 200 мл. кипяченой воды и во время занятий иметь при себе небольшую бутылку с водой.
	8. На занятиях следует точно выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
	9. При плохом самочувствии немедленно сообщить тренеру.
	10. Нарушение расписания тренировочных занятий (проведение занятий в двух и более группах одновременно) запрещено.
	11. В случае недомогания или плохого самочувствия, сообщить тренеру.
	12. Перед занятиями необходимо снять металлические украшения, ногти должны быть коротко острижены, длинный волос – завязан, рот освободить от жевательной резинки.
	13. После окончания занятий организованно провести уборку мест занятий, и желательно принять душ.

Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**ИНСТРУКЦИЯ № 4**

**По охране труда при проведении тренировочных занятий в игровом спортивном зале**

**(футбол, волейбол)**

**ИОТ-020-2002**

1. **Общие требования безопасности**
	1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда и медицинский осмотр.
	2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
	3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,

- нарушение правил проведения игры,

- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1. **Требования безопасности перед началом занятий.**
	1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
	2. Проверить надёжность установки и крепление стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
	3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
	4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.
	5. Категорически запрещается забивать гвоздями и загромождать посторонними предметами двери запасного пожарного выхода.
	6. Перед учебно-тренировочным занятием тренер-преподаватель должен обязательно проверить состояние отопительного ограждения и оградительной оконной сетки.
	7. Все электрораспределительные щитки должны быть постоянно закрыты.
	8. Все посторонние предметы (скамейки, тренажерные устройства и т.д.) должны находиться на безопасном расстоянии от игровой площадки.
2. **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях надо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

* 1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
	2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
	3. при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
1. **Требования безопасности по окончании занятий.**
	1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
	2. Тщательно проветрить спортивный зал.
	3. Снять спортивную одежду и обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**ИНСТРУКЦИЯ №5**

**по охране труда обучающимся при проведении занятий**

**по лыжной подготовке**

**ИОТ-04-09**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

1. при ненадежных креплениях лыж;
2. при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
3. обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 200С;

1.3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

Учащийся должен:

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

**3.Требования безопасности во время занятий**

Учащийся должен:

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Учащийся должен:

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4.4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

Учащийся должен:

5.1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);

5.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;

5.4. Принять душ или тщательно вымыть  лицо и руки с мылом.

Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова

***Муниципальное бюджетное е учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**ИНСТРУКЦИЯ №6**

**по технике безопасности при проведении соревнований**

**по видам спорта в закрытых помещениях, стадионах**

1. Соревнования разрешается проводить после получения акта-разрешения комиссии на проведение данного соревнования.
2. Все участники соревнований обязаны:
* иметь медицинский допуск;
* находиться в местах соревнований в спортивной форме, соответствующей данному виду спорта;
* находиться только в местах, отведенных администратором и главным судьей соревнований;
* разминку проводить в отведенных местах;
* вести себя на спортивных объектах вежливо, культурно, если возникает необходимость помогать в наведении порядка;
* беречь имеющийся спортивный инвентарь и оборудование.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Без разрешения администратора или тренера-преподавателя самостоятельно заходить в раздевалки, душевые, восстановительные центры.
2. Ходить и бегать по запасным выходам, спускаться в подвальные помещения.
3. Трогать противопожарный инвентарь, пользоваться осветительными приборами: свет, газ, телевизор.
4. Подходить к спортивным снарядам и оборудованию.

Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский« «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

**Инструкция № 7**

**по охране труда при проведении спортивных соревнований**

**(ИОТ- 022-2001)**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

1.4. Соблюдать дисциплину, порядок на спортивном сооружении и в местах проживания.

1.5. Запрещается отпускать детей без сопровождения взрослого в свободное от соревнований время. Представители команд, тренеры-преподаватели обязаны сопровождать участников к месту проведения соревнований и обратно к месту проживания.

1.6. Категорически запрещается оставлять детей без присмотра.

1.7. Ежедневно соблюдать все правила по технике безопасности и охраны здоровья детей.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**
	1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь
	2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
	3. Провести разминку.
2. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ**
	1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу судьи соревнований.
	2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы) подаваемые судьёй соревнований.
	3. Избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
	4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получение травмы.
	5. Запрещается участвовать в соревнованиях детям, имеющим заболевание, получившим травму (врач соревнований принимает решение о дальнейшем участии в соревнованиях).
3. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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

* 1. При плохом самочувствия прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
	2. 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.
1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**
	1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
	2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
	3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

 Зам. директора по УВР Т.В. Колеватова