



«Утверждаю»  
Директор АНО СДЮСШОР  
«Буревестник»

А.Ю. Сазонов

### Правила

#### Техники безопасности при проведении учебно – тренеровочных, спортивно оздоровительных занятий

1. К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с настоящими правилами под личную подпись в журнале инструктажа.
2. К занятием на тренажерах допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по охране труда.
3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы и отдыха.
4. При проведении занятий на тренажерах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
  - травмы при нарушении правил использовании тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
5. Занятия на тренажерах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
6. Тренеры – преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и приточной – вытяжной вентиляцией.
7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренеры –преподаватели обязаны сообщить администрации школы и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
8. Во время занятий на тренажерах обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
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 проверке знаний норм и правил охраны труда

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

10. Тщательно проветрить тренажерный зал.
11. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
12. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
13. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

#### ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ

14. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
15. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
16. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

17. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом воспитателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажера.
20. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом директору, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
21. При возникновении пожара, немедленно эвакуировать всех из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с

помощью первичных средств пожаротушения.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ**

22. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
23. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
24. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### **ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ВОДЕ**

25. Перед выходом на воду спортсмен – учащийся должен записать в судовой журнал час выхода на воду, наименование лодки и фамилию тренера, разрешившего выход на тренировку. После прихода с воды - отметить час прихода.
26. Перед выходом на воду необходимо тщательно осмотреть лодку и устранить все имеющиеся неисправности. Выходить на тренировку в лодках, не имеющих подножек и руля, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.
27. **СТРОГО** соблюдать правила движения на акватории: лодка должна двигаться вдоль берега на расстоянии не более 10 м от него. Вверх по реке – левым берегом, вниз по реке- правым берегом.
28. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** выход на середину реки.
29. Спортсмен-учащийся должен видеть все суда на расстоянии не менее 1-1,5 км и наблюдать за ними, избегать столкновения.
30. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пересекать реку, видя идущие навстречу суда.
31. Повороты на лодке делать в сторону ближнего берега.
32. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** в случае опрокидывания лодки с гребцами бросать лодку и плыть без нее к берегу. Следует, держась за лодку, толкать ее в сторону ближайшего берега, учитывая направление ветра.
33. В случае аварии следует немедленно прекратить тренировку и оказать помощь бедствия.
34. Все занимающиеся должны иметь разрешение для занятий врача и родителей и тренера.
35. Каждый спортсмен - учащийся обязан бережно относиться к спортивному инвентарю, предоставленный на время занятий.
36. Все учащиеся должны уметь плавать. Привлекать к занятием не умеющих плавать **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**.