

ИНСТРУКЦИИ ПО  
ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
СПОРТИВНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР  
«ШВСМ по ВВС»  
М.В. Кежаева  
\_\_\_\_\_ 2017 г.



**Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей при проведении  
занятий на открытой воде по водным/гребным видам спорта**

**ИОТ № 29**

Санкт-Петербург  
2017 год

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для тренеров-преподавателей при проведении**  
**занятий на открытой воде по водным/гребным видам спорта**  
**ИОТ № 29**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на водной акватории допускаются спортсмены, прошедшие теоретический курс, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья, умеющие плавать. Спортсмены не умеющие плавать к занятиям на открытой воде не допускаются. В заявлении о зачислении в СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ШВСМ по ВВС» должна быть расписка спортсмена или законного представителя (в случае, если спортсмен не достиг возраста 14 лет) об умении плавать.

1.2. При проведении занятий по водным/гребным видам спорта возможно действие на спортсменов (занимающихся) следующих опасных факторов:

- утопление;
- переохлаждение при падении в воду при низких температурах;
- травмы при перевороте;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3. Занятия на открытой воде по водным/гребным видам спорта должны проводиться только в светлое время суток и при хороших погодных условиях. Проведение занятий на воде во время тумана, сильного ветра, грозе, ливне запрещается. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи.

1.5. В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки).

1.6. Спортсмены (занимающиеся), допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами (занимающимися) проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки лодки, подготовить лодку, весла к выходу на воду в соответствии с задачами тренировки.

2.2. По необходимости обеспечить спортсмена спасательными принадлежностями. В случае если при проведении занятий на воде предполагается использование балансирующих устройств, то тренеру необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

2.3. Первоначальные занятия с неопытными спортсменами желательно проводить на водоёмах глубиной не более 1,5-2 м. и, по возможности на участках воды со спокойным

течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавсредств, а также в отдалении от мест массового купания.

2.4. Перед выходом на воду тренер должен:

- получить разрешение на выход у лица, ответственного за выход. Определить маршрут следования.

- сделать запись в вахтенном журнале (журнале выхода на воду).

- проверить вид личной спортивной формы спортсмена в соответствии с погодными условиями. В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, убедиться, что у спортсмена имеется головной убор.

- провести для спортсменов необходимую разминку на берегу перед выходом на воду.

2.5. Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка Школы.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Неукоснительно соблюдать правила движения по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных судоходных правил.

3.2. Тренер должен:

- держать в поле зрения всех спортсменов, вышедших на воду;

- следить за курсом движения спортивных лодок во избежание столкновения (с лодками, с берегом и т.д.);

- следить за соблюдением технической безопасности;

- прекратить занятие в случае столкновения лодки, ухудшения погодных условий, утомления спортсменов, переохлаждения спортсменов и т.д.;

- давать необходимые команды согласно ситуации (для предотвращения аварийных столкновения, переворотов лодки и т.д.);

- следить за степенью физической усталости спортсменов, с целью предотвращения переутомления и ослабления концентрации внимания.

### **4. Требования безопасности при проведении соревнований.**

4.1. При проведении соревнований на открытой воде тренер должен проинструктировать спортсменов о порядке проведения соревнований и маршруте движения на водной акватории во время проведения соревнований.

4.2. Участники соревнований обязаны знать и соблюдать правила проведения соревнований.

4.3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

4.4. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

4.5. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря тренер незамедлительно должен прекратить занятие спортсмена. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

5.2. Спортсмены должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы ни был близок берег, категорически запрещается, в этом случае спортсмен обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее, к берегу. В случае ветреной погоды подход к перевернувшейся лодки осуществляется тренером с подветренной стороны. Если же ветер направлен к лодке, то к лодке надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находится у перевернутой лодки, следует держать против ветра.

Тренер должен быстро бросить в сторону пострадавшего гребца «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство. Затем, прибуксировать спортсмена вместе с лодкой, принять его через корму своего судна. В холодную погоду спортсмена необходимо растереть полотенцем (в случае наличия), и срочно доставить на базу.

5.3. При возникновении штормовой погоды занятия на воде прекращаются, а тренер должен объявить спортсменам, находящимся на воде о необходимости срочно подойти к берегу, разоружить спортивную лодку и переждать ненастье.

5.4. При плохом самочувствии спортсмена прекратить занятия, и проконтролировать его подход к берегу.

5.5. При получении травмы спортсменом немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации Школы.

## **6. Требования безопасности по окончании занятий.**

6.1. По возвращении на берег тренер должен заполнить журнал выхода на воду, сообщить обо всех происшествиях, если они имели место во время тренировки, руководству и администрации Школы.

6.2. После окончания тренировки на воде тренер должен:

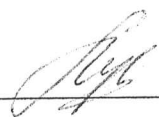
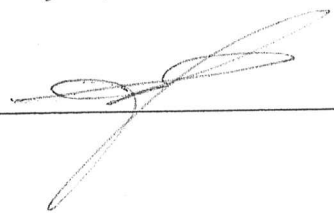
- проверить выход с воды всех находившихся на воде спортсменов;
- провести визуальный контроль состояния спортсменов;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проследить за размещением спортивного оборудования и инвентаря на специально отведенных для хранения местах;
- провести со спортсменами заминку, растяжку.

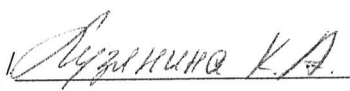
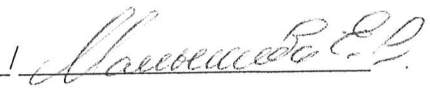
6.3. В случае, если во время проведения занятий тренером использовалась моторная лодка, то она должна быть пришвартована в специальном месте, и при возможности сдана под охрану.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда

УТВЕРЖДАЮ

Директор СФБ ГБОУ ДОД СДЮСШОР  
ИВБСМ по ВВС

М.В. Кежаева

2017 г



## **ИНСТРУКЦИЯ** **при проведении занятий в тренажёрном зале** **для тренеров-преподавателей** **ИОТ - 023**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Контингент специальной медицинской группы к занятиям в тренажерном зале не допускается.

1.2. Тренера — преподаватели, а также занимающиеся в тренажерном зале, должны соблюдать правила использования и эксплуатации тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- поражение электрическим током при нарушении эксплуатации тренажеров и оборудования с электроприводом;
- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренер-преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и сообщает о несчастном случае администрации Учреждения.

1.8. Во время занятий в тренажерном зале тренеры-преподаватели и занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

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

### **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам поведения во время занятий на тренажерах.

### 3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Требовать от занимающихся выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Не допускать выполнение упражнений на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Требовать соблюдение дисциплины, строгого выполнения правил использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Требовать от занимающихся внимания при выполнении команды (сигналов) к началу и исполнению упражнений, а также требовать от занимающихся самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Требовать от занимающихся соблюдения установленных режимов занятий и отдыха.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера (оборудования) или его поломке, прекратить занятия на тренажере, обезопасить занимающихся от возможных травм при эксплуатации сломанного тренажера (оборудования). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера (оборудования).
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать всех занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### 5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и (по необходимости) принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда

Музеница КА | Ан |  
Мамышева ЕВ | Е |



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР

«ШВСМ по ВВС»

М.В. Кежаева

2017 г

## **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда по обеспечению безопасности жизни и здоровья для обучающихся ИОТ - 024**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Требования инструкции являются обязательными для всех обучающихся (занимающихся) в СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ШВСМ по ВВС» (далее – Учреждении), невыполнение их является нарушением дисциплины.

1.2. Настоящая инструкция должна быть вывешена на видном месте в спортивном зале.

1.3. К занятиям физкультурой и спортом в Учреждении допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Обучающимся (занимающимся) запрещен вход – выход из спортивного зала (площадки) без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста), бесконтрольно заниматься на спортивных снарядах, тренажерах, оборудовании, брать инвентарь.

1.5. При ухудшении самочувствия, появления признаков утомления, недомогании немедленно сообщить тренеру-преподавателю (инструктору-методисту).

1.6. Знать правила оказания первой помощи пострадавшему при характерных травмах и повреждениях.

1.7. Во время занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, падениях;
- столкновение с посторонними предметами в зоне безопасности;
- скользкое, мокрое покрытие площадки/пола;
- падение с гимнастических снарядов, оборудования, тренажеров;
- удары мяча и других предметов спортивного инвентаря при нарушении техники владения ими.

1.8. Обучающиеся (занимающиеся) должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации из помещения, место размещения первичных средств пожаротушения.

1.9. Во время занятий обучающиеся (занимающиеся) должны следовать инструкции по своему виду спорта или направлению занятий.

1.10. Обучающиеся (занимающиеся), допустившие невыполнение инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивный костюм и надеть специальную обувь, не имеющую ранта с подошвой, исключающей скольжение.

2.2. Организованно войти в спортивный зал (спортивную площадку), тренажерный зал.

2.3. Ознакомиться с инструкцией по охране труда (раз в полугодие).

2.4. Выслушать мероприятия по технике безопасности, выполняемых на данном занятии упражнений.

2.5. Провести тщательную разминку.

Во время занятий следует:

- соблюдать порядок и дисциплину, точно выполнять команды и указания тренера – преподавателя (инструктора - методиста), правильно выполнять упражнения;
- быть внимательными при передвижениях и выполнении упражнений, контролировать (визуально) безопасное состояние спортивного инвентаря и оборудования;
- избегать столкновений при передвижениях, толчков, ударов;
- не мешать, не отвлекать от работы других занимающихся;
- не заниматься на не подготовленном к работе рабочем месте;
- не пользоваться повреждённым, имеющим дефекты инвентарём, оборудованием;
- не выполнять не разученных упражнений без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста) без объяснения им техники безопасности данного упражнения;
- не выполнять сложных упражнений без страховки;
- начинать выполнение упражнений и заканчивать только по сигналу тренера-преподавателя (инструктора-методиста);
- строго выполнять правила игры, занятий, тренировки;
- внимательно слушать объяснения и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

Запрещается:

- вставлять в розетки посторонние предметы;
- жевать жевательную резинку в процессе тренировочного процесса;
- самовольно покидать место проведения тренировочного занятия без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста);
- бросать гири, штанги и иной спортивный инвентарь.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору-методисту). Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), и попросить о помощи. Очевидцы обязаны оказать помощь пострадавшему, при необходимости, помочь отправить в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), и организованно, без паники, покинуть спортивный зал через все имеющиеся эвакуационные выходы. Заметивший пожар обязан сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), если тренера нет, сообщить в ближайшую пожарную часть или сотрудникам Учреждения. Если позволяет обстановка и возраст приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## 5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны: выйти из зала, снять спортивную одежду и обувь, вымыться, переодеться в сухое бельё и одежду. Собрать и уложить свои вещи в спортивную сумку и спокойно покинуть территорию спортивного объекта.

5.2. Следуя домой соблюдать порядок, дисциплину, быть внимательным и осторожным при переходе улицы.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда

Лузгина К.А. |  |  
Павлов С.В. |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР

«ШВСМ по ВВС»

М.В. Кежаева

«27» 03 2017 г.



**Инструкция по охране труда при проведении  
занятий по гребному спорту на открытой воде**

**ИОТ № 25**

Санкт-Петербург  
2017 год

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по охране труда при проведении занятий по гребному спорту на открытой воде ИОТ № 25**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по гребному спорту на открытой воде допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, имеющие допуск врача и умеющие плавать.

1.2. При проведении занятий обязательно соблюдение расписания учебно-тренировочных занятий и установленных правил поведения.

1.3. Для проведения занятий на открытой воде должны быть подготовлены катер сопровождения с мотором, спасательные средства, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. В процессе учебно-тренировочных занятий спортсмены (занимающиеся) должны соблюдать порядок, строго выполнять требования тренера-преподавателя.

1.5. Спортсмены (занимающиеся), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами (занимающимися) проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. Спортсмены (занимающиеся) должны знать основы правил судоходства по внутренним водам РФ, особенно правил судоходства в месте проведения учебно-тренировочных занятий.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по технике безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.; инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией (управлением пароходства).

2.2. О проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве спортсменов (занимающихся) должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоема судоходный, то и судоходная инспекция и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно.

2.3. В случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации.

2.4. Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера-преподавателя, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70х60 см.

2.5. Перед выходом на воду тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду с указанием количества спортсменов (занимающихся), выходящих на воду, наличии катера с мотором и спасательных средств.

2.6. При проведении просмотрowych учебно-тренировочных сборов, равно как и при проведении занятий в холодное время года спортсмены (занимающиеся) должны быть обеспечены спасательными жилетами.

2.7. Перед выходом на воду обязательна проверка исправности инвентаря, наличия приспособлений для непотопляемости судна (пенопласт).

2.8. Перед началом занятий на воде тренер-преподаватель определяет маршрут движения гребцов в соответствии с утвержденным директором Школы маршрутом учебно-тренировочных занятий на воде.

2.9. При неблагоприятных погодных условиях и в холодное время года (осень, зима, весна) движение спортивных лодок осуществляется вдоль берега водоема и в группе не менее двух человек.

2.10. Перед началом занятий на открытой воде проводится целевой инструктаж с спортсменами (занимающимися) по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий гребным спортом.

2.11. В случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий на воде.**

3.1. Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, тренеру-преподавателю и спортсменам (занимающимся) лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

3.2. Тренер-преподаватель обязан контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов (занимающихся) с тренировки.

3.3. Тренер-преподаватель обязан принимать меры к прекращению тренировок на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана.

3.4. Оказывать помощь всем оказавшимся в воде в случае происшествия.

3.5. В случае травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

3.6. Спортсмен в случае происшествия на воде обязан немедленно прекратить выполнение тренировочного занятия и оказать помощь пострадавшим.

3.7. При проведении занятий во избежание травм, потертостей, обморожения или перегрева одежда спортсмена (занимающегося) должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

3.8. Проведение занятий на воде без катера сопровождения и спасательных средств запрещается.

3.9. Начало движения спортивных лодок и его окончание проводится только по команде тренера-преподавателя.

3.9. Во время проведения учебно-тренировочных занятий на воде не разрешается:

- близко подходить к проплывающим судам;
- создавать помехи движению других гребцов, резко изменяя курс;
- устраивать игры на воде, связанные с нарушением баланса и касания других спортивных судов;
- изменять маршрут движения, определенный тренером - преподавателем;
- передавать спортивный инвентарь другим спортсменам (занимающимся) без разрешения тренера-преподавателя.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря во время движения на воде, необходимо подойти к берегу или плоту и попытаться исправить поломку. Если это не удастся, следует сообщить о неисправности тренеру-преподавателю, и прекратить занятие.

4.2. В случае затопления или переворота лодки категорически запрещается отплывать от лодки, необходимо держаться за борт или отвод и ждать оказания помощи тренера. Гребцы, увидевшие переворот лодки, должны оказать посильную помощь в быстрой буксировке к берегу, а также сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.3. Пострадавший или очевидец происшествия обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости, принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав «скорую помощь» сообщить о несчастном случае администрации Школы.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. По окончании занятий тренер-преподаватель делает запись в вахтенном журнале о наличии всех спортсменов (занимающихся), вышедших на воду.

5.2. Спортивный инвентарь должен быть протерт и размещен в эллингах, на закрепленных местах.

5.3. Спортсмены (занимающиеся) должны при необходимости принять душ и сменить спортивную одежду.

5.4. Тренер-преподаватель обязан проверить состояние помещения, где хранится инвентарь, состояние раздевалок, выключить свет.

Согласовано:

Юрисконсульт

 \_\_\_\_\_ /Лузянина К.А./

Инженер по охране труда

 \_\_\_\_\_ /Мальшова Е.В./

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР  
«ШВСМ по ВВС»  
М.В. Кежаева  
«27» 03 2017 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по гребле**  
**на байдарках и каноэ на открытой воде**  
**ИОТ № 026**

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по гребле**  
**на байдарках и каноэ на открытой воде**  
**ИОТ № 026**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по гребле на байдарках и каноэ на открытой воде допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, имеющие допуск врача и умеющие плавать.

1.2. При проведении занятий обязательно соблюдение расписания учебно-тренировочных занятий и установленных правил поведения.

1.3. Для проведения занятий на открытой воде должны быть подготовлены катер сопровождения с мотором, спасательные средства, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок, строго выполнять требования тренера-преподавателя.

1.5. Спортсмены (занимающиеся), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами (занимающимися) проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. Спортсмены (занимающиеся) должны знать правила судоходства по внутренним водам РФ, особенно правил судоходства в месте проведения учебно-тренировочных занятий.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Перед выходом на воду тренер-преподаватель делает запись в журнале выхода на воду с указанием количества спортсменов (занимающихся), выходящих на воду, наличии катера с мотором и спасательных средств.

2.2. При проведении просмотровых учебно-тренировочных сборов, равно как и при проведении занятий в холодное время года спортсмены (занимающиеся) должны быть обеспечены спасательными жилетами.

2.3. Перед выходом на воду обязательна проверка исправности инвентаря, наличия приспособлений для непотопляемости судна (пенопласт).

2.4. Перед началом занятий на воде тренер-преподаватель определяет маршрут движения гребцов в соответствии с утвержденным директором Школы маршрутом учебно-тренировочных занятий на воде.

2.5. При неблагоприятных погодных условиях и в холодное время года (осень, зима, весна) движение спортивных лодок осуществляется вдоль берега водоема и в группе не менее двух человек.

2.6. Перед началом занятий на открытой воде проводится целевой инструктаж с спортсменами (занимающимися) по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий на воде.**

3.1. Проведение занятий на воде без катера сопровождения и спасательных средств

запрещается.

3.2. Начало движения спортивных лодок и его окончание проводится только по команде тренера-преподавателя.

3.3. Во время проведения учебно-тренировочных занятий на воде не разрешается:

- близко подходить к проплывающим судам;
- создавать помехи движению других гребцов, резко изменяя курс;
- устраивать игры на воде, связанные с нарушением баланса и касания других спортивных судов;
- изменять маршрут движения, определенный тренером - преподавателем;
- передавать спортивный инвентарь другим спортсменам без разрешения тренера-преподавателя.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря во время движения на воде, необходимо подойти к берегу или плоту и попытаться исправить поломку. Если это не удастся, следует сообщить о неисправности тренеру-преподавателю, и прекратить занятие.

4.2. В случае переворота лодки гребец должен как можно быстрее вернуть ее в рабочее положение. Держась при буксировке за нос байдарки, а каное - за корму плыть к берегу или плоту. Гребцы, увидевшие переворот лодки, должны оказать посильную помощь в быстрой буксировке к берегу, а также сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.3. Пострадавший или очевидец происшествия обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости, принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав «скорую помощь» сообщить о несчастном случае администрации Школы.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. По окончании занятий тренер-преподаватель делает запись в вахтенном журнале о наличии всех спортсменов (занимающихся), вышедших на воду.

5.2. Спортивный инвентарь должен быть протерт и размещен в эллингах, на закрепленных местах.

5.3. Спортсмены (занимающиеся) должны принять душ и сменить спортивную одежду.

5.4. Тренер-преподаватель обязан проверить состояние помещения, где хранится инвентарь, состояние раздевалок, выключить свет.

Согласовано:

Юрисконсульт

 /Лузянина К.А./

Инженер по охране труда

 /Малышева Е.В./

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР  
«ЦВСМ по ВВС»  
М.В. Кежаева  
\_\_\_\_\_ 2017 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при занятиях гребным слаломом**  
**ИОТ № 027**

Санкт-Петербург  
2017 год

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по охране труда при занятиях гребным слаломом**

### **ИОТ № 027**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям гребным слаломом допускаются лица, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при неправильной транспортировке инвентаря и оборудования;
- травмы, при проведении учебно-тренировочных занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря и оборудования;
- травмы спортсменов при столкновении лодок.

1.3. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать нормам СанПиНа, обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, а также необходимыми спасательными средствами и оборудованием.

1.4. Все лодки должны быть непотопляемыми и оснащены с обоих концов захватами, закрепленными не более чем на 30 см от носа и кормы лодки.

1.5. Захваты могут быть в виде веревочных петель, веревки с ручкой на конце, веревки от носа до кормы лодки или ручки, являющейся неотъемлемой частью конструкции лодки.

1.6. Захваты должны допускать в любой момент легкое вставление кисти руки до основания большого пальца для последующего вытягивания лодки.

1.7. Материал для захватов должен быть не менее 6 мм диаметром или сечением не менее 2 x 10 мм.

1.8. Привязывание захватов не допустимо.

1.9. На каждом участнике должны быть шлем и спасательный жилет. Допускаются только продукты известных производителей из качественного материала. Шлем и спасательный жилет должны быть в хорошем состоянии. Самодельные шлемы и спасательные жилеты не допускаются.

1.10. Спасательный жилет должен состоять из плавучего материала, который не впитывает воду и одинаково распределен спереди и на спине жилета. Жилет должен удерживать на поверхности воды груз весом 6 кг и иметь такую конструкцию, которая позволяла бы человеку, находящемуся в сознании, удержаться на поверхности воды лицом вверх.

1.11. Шлем должен обеспечивать достаточную защиту головы спортсмена от удара о камень (расстояние между головой и внешней оболочкой шлема должно быть достаточно, чтобы поглотить удар). Также шлем должен быть оборудован прочным подбородочным ремнем.

1.12. Тренеру-преподавателю рекомендуется проверять непотопляемость спасательных жилетов и лодок до старта и после финиша.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму, шлем и спасательный жилет.

2.2. Проверить целостность инвентаря и оборудования.

2.3. Входить «в воду» по разрешению тренера и только с тренером.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

3.3. В ходе тренировки лодки должны держаться своей «воды», избегать пересечения пути других занимающихся, столкновений, соблюдать дистанцию.

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

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении форс-мажорных ситуаций (наводнений, грозы, пожара) немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов (занимающихся) из опасной зоны, сообщить о случившемся в МЧС.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации Школы и, при необходимости, отправить его в лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Вывести спортсменов (занимающихся) с водоема (тренер-преподаватель выходит последним).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.3. При необходимости принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

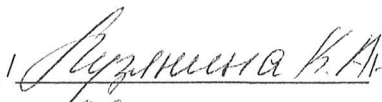
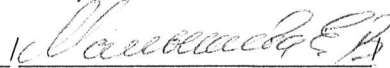
5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда


1.   
2. 

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР

«ШВСМ по ВВС»

М.В. Кежаева

2017 г.



**Инструкция по охране труда при проведении  
занятий парусным спортом на открытой воде**

**ИОТ № 028**

*Санкт-Петербург  
2017 год*

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий парусным спортом**  
**на открытой воде ИОТ № 028**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на водной акватории допускаются лица, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по парусному спорту возможно действие на спортсменов (занимающихся) следующих опасных факторов:

- утопление, переохлаждение при падении в воду при низких температурах;
- травмы при падении;
- травмы при работе со шкотами (снастями);
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.3. Занятия на воде по парусному спорту должны проводиться только в светлое время суток. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи.

1.5. В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования.

1.6. Спортсмены (занимающиеся), допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами (занимающимися) проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания.

2.2. Обеспечить каждого спортсмена (занимающегося) спасательными принадлежностями, подогнать размер лямок и ремней по размеру.

2.3. Получить разрешение на выход из гавани у лица, ответственного за выход.

2.4. Сделать запись в вахтенном журнале (журнале выхода на воду).

2.5. Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями.

2.6. Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка Школы.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой.

3.2. Провести разминку.

- 3.3. Во время занятий запрещается жевать жевательные резинку и употреблять пищу.
- 3.4. Не стоять в зоне возможного движения гика.
- 3.5. Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках.
- 3.6. Не подставлять руки, пальцы рук между снастью и опорой (лебедкой, стопором и др.).
- 3.7. Соблюдать осторожность при передвижении по палубе, особенно при крене и качке. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.8. Во избежание сдергивания за борт, запрещается ставить ногу в веревочные петли.
- 3.9. В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.
- 3.10. Находиться на яхте в спасательном жилете.
- 3.11. Неукоснительно соблюдать правила движения по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных судоходных правил.

#### **4. Требования безопасности при проведении соревнований.**

- 4.1. Включить проводимое мероприятия в календарный план спортивных мероприятий, утвержденных (согласованных) директором Школы, и информировать о плане проведения соревнований судоходную инспекцию, рыбнадзор, водную полицию, экологическую службу.
- 4.2. Согласовать акватории с указанными выше организациями, включить согласованные акватории в местные правила плавания.
- 4.3. Оповестить судоводителей о сроках проведения соревнований по парусному спорту.
- 4.4. Неукоснительное соблюдение правил плавания по внутренним водным путям Российской Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных судоходных правил.
- 4.5. Контроль мерительного комитета за состоянием участвующих судов, наличием акта технического состояния.
- 4.6. Проведение соревнований в соответствии с правилами парусных гонок и правил парусных соревнований ВФПС.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 5.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель.
- 5.2. В случае переверота лодки спортсмен не должен бросать судно, а держаться за него и ждать помощи от тренера-преподавателя, спасательного катера.
- 5.3. При возникновении штормовой погоды занятия на воде прекращаются, а спортсменам, находящимся на воде необходимо срочно подойти к берегу, разоружить спортивную лодку и переждать ненастье.
- 5.4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации Школы.

#### 6. Требования безопасности по окончании занятий.

6.1. По возвращении в гавань заполнить журнал выхода на воду, сообщить о всех происшествиях, если они имели место в плавании, руководству и администрации Школы.

6.2. Снять спортивную форму и убрать на свои места спортивный инвентарь.

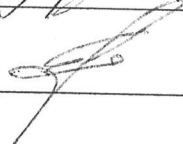
6.3. При необходимости принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, по необходимости положить его на просушку. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда

 Кознетсов К.А.  
 Михайлов Е.Р.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор СПб ГБОУ ДОД  
СДЮСШОР «ШВСМ по ВВС»



М.В. Кежаева

2017 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для тренера-преподавателя**  
**ИОТ № 30**

Санкт – Петербург  
2017

1.7. Тренер-преподаватель не должен допускать проведения непрофильных занятий и мероприятий.

1.8. О случаях травматизма тренер-преподаватель должен немедленно сообщать руководству Школы, принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему и, при необходимости, доставке его в медицинское учреждение, а также принимать участие в расследовании несчастных случаев.

1.9. Тренер-преподаватель несет ответственность за жизнь и здоровье спортсменов при проведении тренировочного процесса, а также ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за нарушения и не обеспечение требований охраны труда при работе со спортсменами Школы.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

### **Тренер преподаватель обязан:**

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности со спортсменами перед началом тренировочного процесса, с обязательной фиксацией проведенного инструктажа в журнале;
- проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов, инвентаря и оборудования, обеспечение безопасности на местах занятий;
- прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование;
- не допускать нахождения в спортзале, спортивных площадках и других местах занятий, обучающихся без присутствия тренера-преподавателя, а также наличие посторонних;
- подготовить помещение спортзала или место проведения тренировки в соответствии с требованиями безопасности;
- проверять исправность тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря перед началом тренировочного процесса;
- проверить наличие одежды и обуви у спортсменов, ознакомиться с медицинским допуском;
- организовать допуск спортсменов в помещения для переодевания (мальчики и девочки отдельно), начинать тренировку только с спортсменами, переодетыми в спортивную одежду и обувь;
- обеспечить безопасность и соблюдение техники безопасности при проведении тренировочного процесса;
- предусмотреть меры безопасности спортсменов при выполнении физических упражнений;
- при необходимости проветрить помещения перед тренировочным процессом, при недостаточном освещении включить осветительные приборы.

## **3. Требования безопасности во время работы**

### **Тренер-преподаватель обязан:**

- не допускать к занятиям спортсменов с явно выраженными признаками заболевания;
- допускать на занятия спортсменов только в установленной спортивной форме и наличии положенных средств защиты;
- проводить разминку и увеличивать ее время при пониженной температуре или повышенной влажности;
- снижать нагрузку или увеличивать время отдыха при появлении признаков утомления;
- обеспечивать страховку спортсменов при выполнении сложных технических элементов;
- перед началом занятия объяснить порядок его организации и рассказать о мерах безопасности;
- в установленные сроки, минимум один раз в полгода, проводить инструктаж по охране труда;
- следить за выполнением правил техники безопасности и инструкций по охране труда и технике безопасности при проведении тренировочного процесса, и принимать решение об отстранении спортсменов от занятий при грубом или систематическом их нарушении;
- вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок;
- соблюдать личную гигиену;
- организовать страховку при выполнении учебных упражнений;
- следить за соблюдением порядка и дисциплины;
- не оставлять спортсменов без присмотра во время занятий;
- обеспечивать безопасность спортсменов на занятиях и других мероприятиях.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях и несчастных случаях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью спортсменов:

- принять меры к их срочной эвакуации спортсменов в безопасное место;
- сообщить о происшедшем руководству Школы;
- в случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим;
- при внезапном заболевании спортсмена вызвать скорую медицинскую помощь.

4.2. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена к врачу.

4.3. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- порезы — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- ушибы — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- вывих — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),

- растяжение — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- перелом — остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся.

4.4. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае.

4.5. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

## **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. После окончания занятий проверить наличие спортсменов по списку;

- убрать спортивный инвентарь и оборудование в специально отведенное для него место или помещение;

- привести в порядок своё рабочее место;

- проверить помещение на соответствие требованиям пожарной безопасности, обесточить включенные электроприборы, выключить освещение и закрыть помещение;

- обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебных занятий сообщить руководству Школы.

Согласовано:

Юрисконсульт

Инженер по охране труда