

1. Общие требования охраны труда

1.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

1.2. К занятиям на спортивных площадках допускаются учащиеся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее — Учреждение), прошедшие инструктаж по охране труда при проведении занятий, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом.

1.3. Занятия на спортивных площадках необходимо проводить в спортивной форме и обуви (не стесняющей движений, соответствующей теме и условиям проведения занятий). Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

1.4. Требования к спортивной одежде и обуви, при проведении занятий на открытом воздухе:

- учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в теплое время, при температуре + 15 С и выше – в спортивных трусах и майке;
- при более низкой температуре - в тренировочном костюме;
- зимой в спортивной одежде, соответствующей температурным условиям и виду занятий.

1.5. При проведении занятий на открытых спортивных площадках возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

Физические:

- травмы при проведении занятий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытиях;
- травмы во время прыжков в длину при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
- обморожения;
- выполнение упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий на открытых спортивных площадках учащиеся должны соблюдать правила использования спортивного инвентаря и оборудования, установленные режимы занятий и отдыха, правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.1. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и со всеми остальными учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Учащиеся должны:

- Надеть соответствующую спортивную форму и спортивную обувь, исключаящую скольжение.
- Снять с себя посторонние предметы и убрать из карманов одежды предметы, представляющие опасность для себя и окружающих, отвлекающих от занятия.
- Под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий, протереть насухо спортивные снаряды.
- Под руководством тренера-преподавателя организованно пойти к месту проведения занятия (стадион, спортивная площадка).
- Проверить отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке, футбольном поле, спортивной площадке (при необходимости убрать).
- По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Учащиеся должны:

- Под руководством тренера-преподавателя провести соответствующую разминку.
- Внимательно слушать объяснение упражнений, начинать выполнять задания и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать дисциплину на протяжении всего занятия.
- Не выполнять упражнения на неисправном, непрочно установленном и ненадежно закрепленном оборудовании. Строго выполнять правила использования спортивного инвентаря и оборудования, учитывая их особенности.
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию, чтобы избежать столкновений. Быть внимательным при перемещении по открытой спортивной площадке.
- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. При падении успеть сгруппироваться, во

избежание травм.

– При беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны, при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе, обозначенной тренером-преподавателем.

– Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения тренера-преподавателя.

– При проведении спортивных игр на открытой спортивной площадке соблюдать технику безопасности и правила игры.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Учащиеся должны:

– При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя.

– При резком изменении погодных условий на открытой спортивной площадке следует немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Учащиеся должны:

– По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения и внимательно слушать итоги занятия и домашнее задание. Организованно покинуть место проведения занятия.

– Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь или оборудование в место хранения.

