

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Районное управление спортивных сооружений»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
Н.В. Галиуллина
«*28*» *декабря* 20*15* г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «РУСС»
С.В. Карбаинов
20*15* г.

**Инструкция (ИОТ) № 1
по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм**

1. Общие требования по охране труда

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
* травмы при столкновениях, нарушении 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 медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами 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 обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной 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.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования охраны труда 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 столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования по охране труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования по охране труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Составил(а)

Специалист по ОТ



Н.В. Галиуллина

Муниципальное бюджетное учреждение
«Районное управление спортивных сооружений»



СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

С.Н. Нагайко

2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «РУСС»

А.Ш. Шахшаев

2019г.

Инструкция № 84

о профилактике травматизма и несчастных случаев

1. Общие положения

Инструкция «О профилактике несчастных случаев» разработана в соответствии с Конституцией РФ (ст.41, п.3).

Профилактика несчастных случаев это - предупредительный комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, устранение причин заболеваний, в том числе улучшение условий труда и отдыха населения.

Общественная профилактика включает в себя систему социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противозидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых в учреждении с целью обеспечения физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения.

Меры общей профилактики направлены на обеспечение высокого уровня здоровья, искоренение причин порождающих заболевания, создание оптимальных условий развития физической культуры.

2. Профилактика травматизма.

Лицами, ответственными за организацию профилактики травматизма и несчастных случаев, являются работники, в рамках выполнения своих должностных обязанностей, осуществляющие работу с занимающимися во время их пребывания в спортивном учреждении.

Травматизм и его предупреждение – очень важная и серьезная проблема, особенно когда занимающиеся остаются без контроля. Возникновению травм способствуют также – любознательность, эмоциональность, большая подвижность, а отсюда отсутствие чувства опасности.

Тренера (инструкторы методисты) обязаны предупреждать возможные риски и ограждать занимающихся от травм.

Работа тренера должна основываться на следующих направлениях:

- Устранение травмоопасных ситуаций;
 - Систематическое обучение основам профилактики травматизма;
- Важно при этом не развивать у занимающихся чувства робости и страха, а наоборот, внушать, что опасность можно избежать, если вести себя правильно. Основные виды травм которые занимающиеся могут получить:

Падения - распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Их можно предотвратить, если;

- Не лазить в опасные места;
- Иметь на занятиях спортивную форму и обувь на нескользкой подошве;
- Возможны падения, особенно в зимний период, из-за гололеда, ранения острыми предметами (торчащими из под снега ветками, льдом, невидимыми под снегом осколками стекла и других острых предметов).

Удары о твердые предметы, обморожения, травмы при прикосновении в морозный день к металлическим конструкциям лицом, языком, травмирование при катании с горок. Увлекаясь, граждане теряют над собой контроль.

Порезы – разбитое стекло может стать причиной порезов, потери крови и заражения. Острые металлические предметы, ржавые банки могут стать источником заражения ран.

Дорожное происшествие – занимающиеся должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу;

- остановится на обочине, посмотреть в обе стороны, перед тем как переходить дорогу убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет;
- идти, но не в коем случае не бежать через дорогу;
- переходить дорогу только в установленных местах на зеленый сигнал светофора;
- на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
- переходить дорогу надо по перпендикуляру к оси, а не по диагонали;
- если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановится и не паниковать;

- не подаваться «стадному» чувству при переходе улицы группой;
- нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- во избежание несчастных случаев нужно ходить по тротуару лицом к автомобильному движению;
- при использовании велосипедов, скутеров соблюдать правила дорожного движения;
- при использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.

Ожоги – ожогов можно избежать, если держаться дальше открытого огня, пламени костров, взрывов петард, не играть со спичками.

Отравления – запрещается распивать спиртные напитки, употреблять наркотические препараты и медикаменты без назначения врача, принимать не свежую пищу, подозрительного вида пищу.

Поражение электрическим током – не прикасаться к оборванным электрическим проводам, обнаженные провода предоставляют особую опасность.

При появлении на пути посторонних людей ведущих себя подозрительно или агрессивно, не вступать с ними в контакт, постараться держаться от них в стороне. Все споры должны разрешаться только мирным путем.

Не прикасаться и не подходить к бездомным животным.

Во время похода в лес – обязательно надеть головной убор и одежду с длинными рукавами во избежание укусов клещей и других насекомых, не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.

При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

Находясь вблизи водоемов, не входить в воду, не ходить по краю обрыва. При купании на реке или в открытом водоёме соблюдать правила безопасности на реках и водоемах:

- Не прыгать воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении других пловцов;
- Не оставаться при нырянии долго под водой;
- Не зная броду не переходить речку, можно попасть в яму;
- Не умея плавать – не купаться на глубоком месте, не надеяться на надувной матрац или иные плавательные средства- они могут выскользнуть из-под человека, тем самым создается угроза жизни для человека;

- Не купаться более 30 минут, если же вода холодная , то не более 5-6 минут;
- Почувствовав озноб , быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем;
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь;
- Не заплывайте за установленные знаки ограждения;
- Не купаться при большой волне;
- Не подплывать близко к моторным лодкам и плавательным средствам;
- Не заплывать далеко, можно устать;
- Не нырять в неизвестном месте и на мели, чтобы не ударится головой о дно или какой-либо предмет.

Составил(а)



Н.В. Галиуллина