

## ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу № 144 ОД

от « 26 » августа 2015 г.

Областное государственное автономное учреждение  
«Дворец Спорта «Кристалл»

### **Инструкция по технике безопасности в зале тяжёлой атлетики**

#### *Общие требования техники безопасности:*

- к занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из задач тренера-преподавателя;
- после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора ОГАУ «ДС «Кристалл»;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности.

#### *Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:*

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

#### *Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:*

- вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с

последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку директору ОГАУ «ДС «Кристалл» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является в зал к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий;

- выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения для занятий;

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в помещениях для тренировок, особенно в тренажерном зале, без тренера-преподавателя не разрешается;

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации ОГАУ «ДС «Кристалл», а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации ОГАУ «ДС «Кристалл».

#### *Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- после занятий проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.