

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГАУ «Региональный центр
зимних видов спорта «Перекоп»
О.Г.Филимонов
Приказ №71 от 13.04.2020

ИНСТРУКЦИЯ

при занятиях спортом в домашних условиях.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Тренировочное занятие в домашних условиях (далее занятие), проводится согласно плану и согласованным с личным тренером по виду спорта, после прохождения инструктажа по охране труда для занятий спортом в домашних условиях.

1.2. Спортсмены (занимающиеся) должны соблюдать правила использования спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений, технику безопасности, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на спортсменов (занимающихся) следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправном, непрочном установленном и не закрепленном спортивном оборудовании, инвентаре и приспособлений;
- травмы при проведении недостаточной разминочной части;
- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при проведении тренировочного занятия в неубранном помещении (наличие посторонних предметов, исключить скатывание и другое попадание посторонних предметов во время выполнения занятия);
- отсутствие спортивной формы, спортивной обуви.

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

1.5. Во время занятий необходимо иметь медицинскую аптечку, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах, телефон должен находиться в легко доступном месте с номерами телефонов экстренных служб.

- **единый телефон кировской станции Скорой медицинской помощи – 03**
- единый телефон спасателей, пожарной службы – 01
- диспетчер МЧС (прямой номер) – 54-52-27
- единый телефон полиции – 02
- единый телефон аварийной газовой службы – 04

1.6. Занятия должны проводиться в чистом и проветриваемом помещении, с достаточным освещением.

1.7. Во время занятий должны соблюдаться правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тщательно проверить помещение на лишние предметы.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования и приспособлений.

2.4. Прослушать (повторить) целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на спортивном оборудовании и приспособлениях.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПОРТИВНОГО ОБОУДОВАНИЯ И ПРИСПОСОБЛЕНИЙ.

3.1. Начинать выполнение упражнений на спортивном оборудовании и приспособлениях и заканчивать их только по команде контролирующего (родителей или тренером по онлайнвидео) выполнение данных упражнений. Разминочная часть тренировки должна быть достаточной чтобы спортсмен во время выполнения упражнений и высоких нагрузок не получил травму.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправным, непрочным установленным и ненадежно закрепленным спортивным оборудовании и приспособлениях.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного оборудования, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Отчет (видеоотчет) после проведения занятий (тренировки) направляем тренеру для разбора и проработки дальнейших проведения занятий.

4. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ .

4.1. Каждую тренировку начинаем с разминки.

4.2. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

4.3. Соблюдайте чистоту и порядок в тренировочной зоне. Не разбрасывайте спортивный инвентарь. После выполнения упражнений возвращайте его на место.

4.4. Не выполнять занятия и упражнения, не рекомендованные тренером.

4.5. Обязательно соблюдать личную гигиену.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ И ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

5.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений или его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности.

5.2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом тренеру при необходимости оказать первую доврачебную помощь.

5.3. В случаи плохого самочувствия, появления признаков утомления или жалоб на недомогание, немедленно прекратить тренировку и при необходимости обратиться к врачу, поставить в известность личного тренера. Дальнейшее возобновление тренировочного процесса только после нормализации самочувствия, а при заболевании – после разрешительного заключения врача.

6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

6.1. Привести в исходное положение всё оборудование, инвентарь и приспособления, проверить их исправность.

6.2. Проверить комнату (помещение) и провести влажную уборку.

6.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обработать спиртовым антисептиком.

С инструкцией ознакомлен:

_____ / _____

Специалист по охране труда и пожарной безопасности

А.А. Сыкчин