

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**



СОГЛАСОВАНО

Ответственный по ОТ

О.Ю. Литовченко

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

Новицкий А.В.

2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

**по охране труда при проведении
учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий
на берегу водоемов**

г. Темрюк

2025 год

1. Общие требования безопасности.

1.1. Согласно п. 2.10.3 Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

1.2. К учебно-тренировочным (УТ) и спортивно-оздоровительным (СО) занятиям на берегу водоема допускаются учащиеся, которые занимаются в учебных группах Спортивной школы, прошедшие инструктаж и не имеющие противопоказаний к таким занятиям.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий с группой переменного состава в летний период необходимо подтвердить медицинским допуском возможность участия учащегося в таком занятии и провести с учащимися предварительный инструктаж.

1.4. Постановка задач, выбор средств и методов занятий должны соответствовать возрасту занимающихся, уровню их физической подготовленности.

1.5. Опасные факторы:

- перегрев на солнце;
- переохлаждение при сильном ветре или влажности;
- получение травмы или ушиба вследствие падения на песок или на посторонний предмет;
- выполнение упражнений без разминки

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проведение занятий физической культурой на открытом воздухе связано с обязательным соблюдением требований безопасности. Как показывает практика, наибольшее количество травм возникает из-за неправильной подготовки мест занятий и использования неисправного инвентаря и оборудования.

2.2. Перед проведением занятий следует тщательно выбрать место. Оно должно быть плоским, не иметь опасных предметов, асфальтированным или из травы. Также желательно, чтобы на небольшом расстоянии от места проведения занятий была возможность омыwania рук и лица пресной водой.

2.3. При занятиях на природе необходимо защитить себя от опасных насекомых и солнца. Нужно использовать солнцезащитный крем и инсектициды.

2.4. Инвентарь и оборудование подбираются педагогом в зависимости от темы занятий.

Тренер-преподаватель должен:

2.5. Проверить состояние участка берега, площадки, где будут проводиться занятия, на наличие камней, стекол и других предметов, представляющих опасность для занимающихся.

2.6. Проверить внешний вид учащихся, форму, наличие головных уборов.

2.7. Проверить наличие и исправность используемого инвентаря и оборудования.

2.8. Проверить наличие аптечки и ее содержимое.

2.9. При температуре воздуха выше $+35^{\circ}$ и воды ниже $+21^{\circ}$ учебно-тренировочные занятия на открытом воздухе не проводятся.

2.10. Учащиеся перед занятием переодеваются в спортивную форму и обувь в соответствии с видом спорта и погодными условиями.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Занятия с учащимися необходимо проводить в соответствии со степенью физической подготовки учащихся, погодными условиями и разделом программы.

Тренер-преподаватель должен:

3.2. Определить для учащихся место занятий (участок берега, с которого без разрешения тренера-преподавателя уходить запрещается) обозначить его учащимся.

3.3. Проверить число занимающихся до начала занятия и во время него.

3.4. Следить в процессе занятия за физическим состоянием учащихся. Если замечено состояние сильного утомления или перегрева, срочно отвести учащегося в тень и оказать первую помощь (влажное обтирание). При переохлаждении – укрыть от ветра, надеть дополнительную одежду.

Учащиеся обязаны:

3.5. Выполнять указанные в инструкции правила поведения на открытом участке берега.

3.6. Выполнять только те упражнения, которые предусмотрены тренером-преподавателем и только под его руководством. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды.

3.7. Только с разрешения тренера-преподавателя входить в воду и во время купания не стоять без движений. Не забегать в воду.

3.8. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.9. Не выполнять прыжки, резкие повороты на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. Не толкать товарищей.

3.10. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. В случае получения травмы, немедленно сообщить педагогу для оказания первой помощи.

3.11. При возникновении аварийных и чрезвычайных ситуаций (буря, ураган, ливень, гроза), по указанию тренера-преподавателя быстро, без

паники, необходимо покинуть место проведения занятий и перейти в закрытое помещение.

3.12. На протяжении всего учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель осуществляет постоянный контроль за деятельностью воспитанников.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Проверить по списку наличие всех учащихся группы.

4.2. Проверить физическое состояние учащихся.

4.3. По возможности провести гигиенические процедуры пресной водой.

4.4. Собрать весь инвентарь, используемый на занятиях.

4.5. Перед уходом с места проведения учебно-тренировочных занятий, тренеру-преподавателю лично убедиться, что все занимающиеся готовы к отправлению.

5. Заключительные положения.

5.1. Настоящая инструкция является локальным актом учреждения и является обязательной к исполнению для сотрудников и учащихся Спортивной школы.

5.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

5.3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.