


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор РККУ «РКСАШ «Надежда»
_____ Х.Х. Канаматов
Х.Х. Канаматов 2021 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ СПОРТСМЕНА-ИНСТРУКТОРА

1. Общие требования охраны труда.

1.1. На должность спортсмена-инструктора принимаются спортсмены старше 16 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Запрещается заниматься в зале без тренера во время проведения тренировки.

1.3. Спортсмен-инструктор обязан неукоснительно соблюдать требования и положения Инструкции.

1.4. Основные вредные и опасные производственные факторы, которые при определенных обстоятельствах могут явиться причинами травматизма и профессиональных заболеваний:

- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- травмы, полученные во время тренировочных занятий;
- травмы во время проведения соревнований;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с нарушенной изоляцией или заземлением (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещениях);
- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия ввиду переутомления в связи с чрезмерными для данного индивида тренировочными нагрузками.

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2 Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Перед началом тренировочных занятий необходимо проветрить помещение. Проверить место проведения занятий, убедиться в отсутствии посторонних предметов в зале.

2.2. Проверить исправность используемого инвентаря и оборудования, используемого для тренировочных занятий.

2.3. Проверить исправность электроосвещения в помещении, используемом для проведения тренировочных занятий.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Строго выполнять все указания тренера.

3.2. Запрещается использовать неисправный инвентарь.

3.3. Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

3.3. Запрещается выходить из зала без разрешения тренера.

3.4. Во время выполнения упражнений запрещается жевать, есть.

3.5. Все приемы осуществлять в пределах правил данного вида спорта.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии необходимо прекратить упражнения и сообщить тренеру.

4.2. При травме принять меры для оказания доврачебной помощи. Пострадавшего передать под наблюдение врача. Сообщить о травме тренеру.

4.3. При возникновении пожара в зале – немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению имеющимися средствами.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Не допускается присутствие занимающихся в зале после занятий.

5.2. После окончания тренировочных занятий необходимо привести в порядок инвентарь, проверить его на предмет повреждений.

5.3. Проветрить помещение.

5.4. Выключить электроосвещение.

5.5. Обо всех заслуживающих внимания недостатках, отмеченных во время работы, сообщить директору.