



ИНСТРУКЦИЯ №8 вводного инструктажа для спортсменов

Настоящая инструкция предназначена для проведения вводного инструктажа для лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительных групп, далее спортсменов.

1. Правила внутреннего распорядка школы.

- ✓ Начало тренировочных занятий производится в соответствии с расписанием в 08:00 до 21:30.
- ✓ Продолжительность 1 занятия 45 мин.
- ✓ Перерыв между занятиями составляет 5-10 мин.
- ✓ В группах начальной подготовки занятия проводятся по 2 академических часа, в тренировочных группах по 3 академических часа.
- ✓ Во время каникул проходят спортивно-массовые мероприятия согласно плану.

2. Ответственность за не бережение имущества и его порчу возлагается на спортсменов.

- 2.1. Возмещение материального ущерба производится за счет родителей (законных представителей).

3. Санитарно-гигиенические требования.

- 3.1. Спортсмены должны соблюдать правила личной гигиены, т.е. содержать в чистоте руки, одежду, обувь, рабочее место.
- 3.2. Спортсмены должны посещать тренировочные занятия в спортивной форме, имея при себе вторую спортивную обувь.
- 3.3. Освещение спортивных залов осуществляется светильниками в соответствии с требованиями и осветительным календарем.
- 3.4. Тепловой режим осуществляется за счет централизованного отопления. Температура должна быть не ниже 18 °С. Вентиляция комнат осуществляется за счет сквозного проветривания.

4. Правила для спортсменов

- 4.1. Спортсмены должны прийти в школу за 10 минут до начала тренировки.
- 4.2. До начала тренировочных занятий переодеться.
- 4.3. В школе спортсмены должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать, подниматься по лестнице не спеша, держась правой стороны.
- 4.4. Спортсмены не должны входить в зал, без присутствия тренера.

5. Спортсмены школы обязаны:

- ✓ Соблюдать порядок пребывания в школе, режим тренировок;
- ✓ соблюдать дисциплину, выполнять санитарно-гигиенические требования школы;

- ✓ выполнять требования работников школы, в части, относящейся к компетенции этих работников;
- ✓ заботиться о младших, уважать честь и достоинства других спортсменов и работников школы;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, иметь аккуратный вид;
- ✓ беречь и укреплять собственность школы.

6. Спортсменам запрещается:

- ✓ Приносить, передавать, употреблять в школе табачные изделия, спиртные напитки, токсичные, наркотические вещества и оружие;
 - ✓ использовать любые средства, способные привести к взрывам и возгоранию;
 - ✓ применять физическую силу для выяснения отношений, запугивание, вымогательство;
 - ✓ использовать непристойные выражения, жесты, сквернословие;
 - ✓ пропуск обязательных занятий без уважительных причин, самовольный уход тренировок без разрешения тренера.
- 6.1. На тренировочном занятии спортсмены должны выполнять требования тренера. Не допускать действий, вызывающих травмирование себя и других. Все действия, не касающиеся тренировочного процесса, должны производиться только с разрешения тренера.
- 6.2. Перерывы между тренировочными занятиями предназначены для отдыха и подготовки к следующему занятию, посещения туалета, проветривания залов, активного отдыха на свежем воздухе.
- 6.3. **Во время перемены запрещается:** нарушать дисциплину, бегать по коридору, кричать, сидеть на подоконниках, выходить на улицу во второй обуви, мусорить.

7. Соблюдение мер пожарной безопасности возлагается на администрацию школы.

- 7.1. Здания школы должны быть оборудованы средствами пожаротушения. Спортсменам запрещается: разводить открытый огонь, приносить в школу спички, зажигалки, пистолеты, захламлять территорию горючими материалами, пользоваться нагревательными электроприборами, закрывать запасные пожарные выходы, портить противопожарный инвентарь. В случае возникновения пожара, спортсмены должны действовать в соответствии с планом пожарной эвакуации, под руководством тренера. При обнаружении очага возгорания, поставить в известность старших и позвонить в пожарную охрану по телефону 01, с мобильного телефона – 101, либо 112.

8. Правила электробезопасности.

- 8.1. Особую опасность для жизни спортсменов представляет электрооборудование. Для обеспечения электробезопасности запрещается: портить электроприборы (выключатели, розетки, светильники), прикасаться к открытым частям электропроводки, пользоваться розетками без разрешения тренера и эксплуатировать электроприборы с поврежденной изоляцией. В случае обнаружения неисправности электропроводки, поставить в известность старших.

9. Действия при обнаружении подозрительных предметов, представляющих террористическую опасность.

При обнаружении подозрительного предмета **категорически запрещается принимать самостоятельные меры по установлению характера предмета и его обезвреживанию.**

- 9.1. Обеспечить сохранность предмета (не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать обнаруженные предметы) и зафиксировать время его обнаружения. Сообщить об обнаруженном предмете тренеру.
- 9.2. По команде тренера приступить к эвакуации из спортивной школы. Место сосредоточения при эвакуации площадка перед МБУ СП «СШОР «Спарта». Обнаруживших находку не покидать площадку до прибытия оперативно-следственной группы для опроса и фиксации обстоятельств выявления подозрительного предмета.

10. Действия при террористическом нападении

- 10.1. При террористическом нападении на МБУ СП «СШОР «Спарта» и захвате спортсменов и персонала в заложники необходимо принять все возможные меры по экстренному оповещению правоохранительных органов о случившемся факте.
- 10.2. В дальнейшем действовать по обстановке, руководствуясь следующими правилами:
 - ✓ Не допускать действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам. Переносить лишения, оскорбления и унижения, не смотреть в глаза преступникам, не вести себя вызывающе.
 - ✓ Выполнять требования преступников, не противоречить им, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной, не допускать истерик и паники.
 - ✓ Спрашивать разрешение на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.).
 - ✓ Избегать лишних движений (если ранены). Этим можно сохранить силы и избежать больших потерь крови.
 - ✓ Быть внимательным, постараться запомнить приметы преступников, их число, пол, примерный возраст, наличие и количество холодного и огнестрельного оружия, взрывчатых веществ, отличительные черты внешности преступников, одежду, имена, ключки, возможные шрамы и татуировки, особенности речи манеру поведения, тематику и детали разговоров.
- 10.3. Необходимо всегда помнить, что, получив сообщение о захвате, специальные службы уже начали действовать и предпринимать все необходимые меры для освобождения заложников.
- 10.4. Во время проведения спецслужбами операции по освобождению заложников необходимо соблюдать следующие требования:
 - ✓ лежать на полу лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;
 - ✓ не бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять заложника за преступника;
 - ✓ держаться по возможности в отдалении от проемов дверей и окон.

Необходимо помнить!

Главная цель – остаться в живых и сохранить жизнь другим!

- 10.5. При несчастных случаях спортсмены должны немедленно сообщить о случившемся тренеру и администрации, предупредить окружающих о возникшей опасной ситуации, а также самому отойти в безопасное место.
- 10.6. За организацию работы по охране здоровья спортсменов ответственным является тренер, обязанный своевременно проводить инструктаж по технике безопасности.

При проведении общешкольных мероприятий ответственность за ТБ возлагается на лиц, указанных в приказе администрации.

11. Что должен знать каждый спортсмен по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19

- 11.1. Каждый занимающийся (родитель, законный представитель) должен оповещать о любых отклонениях в состоянии здоровья, контакте с заболевшими лицами, посещении очагов распространения заболевания. Занимающийся с симптомами заболевания не допускается к тренировке и направляется домой с обязательным уведомлением родителей по телефону либо передается родителям (законным представителям). Возобновление допуска к тренировочным занятиям проводится только при наличии справки лечебного учреждения о выздоровлении.
- 11.2. При входе лиц, проходящих спортивную подготовку в здание необходимо предоставить возможность обработки рук кожным антисептиком, необходимо осуществлять контроль за данной процедурой.
- 11.3. Занимающиеся обязаны выполнять правила личной гигиены.
- 11.4. Обработку рук следует производить с применением средств индивидуальной обработки после возвращения с улицы, посещения санитарной комнаты, прикосновения к дверным ручкам.
- 11.5. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки моют теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после сотового телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Оптимально пользоваться сортами мыла с высокой пенообразующей способностью. Затем руки ополаскивают водой для удаления мыла и обрабатывают дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки или гель).
- 11.6. После мытья рук полное их осушение необходимо проводить одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце.
- 11.7. Запрещается занимающимся принимать пищу в спортивной школе.
- 11.8. Занимающийся, у которого имеются подозрения заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-19, с использованием имеющихся средств связи извещает своего тренера о своем состоянии.
- 11.9. При появлении подозрения заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-19 у пришедшего на занятия занимающегося, тренеру следует сообщить о своих подозрениях родителям (законным представителям), обеспечить вызов в специализированную выездную бригаду скорой медицинской помощи, содействовать направлению пациента в медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь в стационарных условиях.
- 11.10. Необходимо до приезда бригады скорой помощи обеспечить временную изоляцию заболевшего в отдельном помещении, предусмотрев возможность самообеспечения изолированного работника (туалет дезинфекция помещения, питание и др.), минимизировав возможность контакта с другими людьми.
- 11.11. Необходимо использовать (при наличии) бактерицидные облучатели или другие устройства для обеззараживания воздуха и (или) поверхностей для дезинфекции воздушной среды помещения, где находился заболевший занимающийся. В случае необходимости, обеспечить проведение дезинфекции помещений силами специализированной организации.