

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

ПРИКАЗ

«13» 07 2022

Казань

№ 528-0

Об утверждении Правил по технике безопасности
при проведении тренировочных занятий комплексной спортивной школы
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

В соответствии с Уставом ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», Положением о комплексной спортивной школе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», принятым протоколом Ученого совета от 30.09.2021 № 3, утвержденным ректором Университета от 30.09.2021, в целях повышения качества предоставляемых услуг,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий комплексной спортивной школы ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» согласно приложению к настоящему приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого проректора Шарапова А.Р.

Ректор

Р.Т. Бурганов

Приложение
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБОУ ВО
«Поволжский ГУФКСиТ»
от «13 07 2022 № 528-0

Правила по технике безопасности при проведении
тренировочных занятий комплексной спортивной школы
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также в целях обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий в комплексной спортивной школе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (далее – Университет).

1.2. В целях настоящего Положения используются следующие основные понятия:

тренер – специалист в определенном виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов;

спортсмен – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

родители (законные представители) – лица, состоящие со спортсменом в близком родстве или свойстве.

1.3. Настоящие Правила распространяются на тренеров, спортсменов и их родителей (законных представителей).

1.4. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.5. Разрешается проводить тренировочные занятия только на площадках и в залах с ровным, сухим покрытием (без ям, канав, камней и др. помех).

1.6. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. При получении травмы тренер должен немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Университета, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.8. В случае нарушения правил по технике безопасности со спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Сопровождающие лица

2.1. Родители, законные представители (далее – сопровождающие лица), которые привели спортсменов на тренировочные занятия, должны дождаться тренера и передать спортсменов лично ему.

2.2. Тренер встречает спортсменов в холле спортивного объекта и по окончанию тренировочных занятий провожает их в холл к сопровождающим лицам.

2.3. При нахождении на спортивном объекте малолетних спортсменов ответственность за их жизнь и здоровье, до передачи тренеру и после передачи их тренером, лежит на сопровождающих лицах.

2.4. Сопровождающим лицам запрещается присутствовать на тренировочных занятиях, за исключением показательных тренировок, соревнований, выступлений спортсменов. При этом сопровождающие лица обязаны находиться на зрительских трибунах, в сменной обуви (бахилах) без верхней одежды.

3. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по акробатическому рок-н-роллу

3.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен:

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.);
- проверить состояние здоровья спортсменов перед тренировкой;
- проверить состояние спортивной одежды и обуви спортсменов.

Спортсмен должен:

- надеть спортивную форму для занятий и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Опасными факторами при занятиях акробатическим рок-н-роллом являются:

- покрытие спортивных площадок;
- спортивное оборудование и инвентарь;
- система вентиляции;
- статические и динамические перегрузки.

3.2. Требования безопасности во время занятий:

Тренер должен:

- правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Спортсмен должен:

- начинать занятие, делать остановки на занятии и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера;
- избегать столкновений во время занятий, толчков и ударов по рукам и ногам спортсменов;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- располагаться по площади пола, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

Спортсмен не должен:

- выполнять технические действия без самостраховки;
- выполнять упражнения на полу с влажной поверхностью

3.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

3.4. Требования безопасности по окончанию занятий:

Спортсмен должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике

4.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен:

- проверить укладку матов с точнойстыковкой без щелей между ними. В местах сосоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Спортсмен должен:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Во время занятий по спортивной акробатике воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков и сосоков со спортивных снарядов;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений учащимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

4.2. Требования безопасности во время занятий.

Тренер должен:

- для профилактики травм кистей (ладоней) у спортсменов проверить наличие кожаных накладок и магнезии.

Спортсмен должен:

- при выполнении прыжков и сосоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Спортсмен не должен:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки;
- стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим спортсменами;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

4.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивной гимнастике

5.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен:

- проверить закрепление гимнастических снарядов, а также укрытие матами их металлических опор.
- проверить укладку матов с точнойстыковкой без щелей между ними. В местах сосоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде тренера встать в строй для общего построения.

5.2. Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирая руки насухо, использовать магнезию;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и сосоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

5.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

5.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу и бадминтону

6.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен:

- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, бадминтонной сетки и другого спортивного оборудования;

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Спортсмен должен:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушении правил проведения игры;
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

6.2. Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера;
- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

6.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по настольному теннису

7.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер должен:

- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

Спортсмен должен:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой

При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укреплённом столе.

7.2. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятия вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

Спортсмен должен:

- соблюдать игровую дисциплину;

- знать правила игры;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

Спортсмен не должен:

- вести игру влажными руками.

7.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

7.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию

8.1. Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- иметь купальник, плавки, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло;
- перед занятием принять душ, надеть плавательный костюм, шапочку для плавания;
- снять посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т. д.).

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при утоплении, при падении на скользком твердом покрытии, при выполнении прыжков в воду головой вниз на мелком месте;
- плавание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- травмы при столкновении.

8.2. Требования безопасности во время занятий.

Спортсмен должен:

- вход и выход из воды, использование спортивного инвентаря и выполнение упражнений в воде осуществлять только по команде тренера;
- соблюдать строжайшую дисциплину, четко выполнять команды тренера;
- ныряние под воду с задержкой дыхания выполнять только под наблюдением тренера;
- выполнять прыжки с вышки или трамплина только под наблюдением тренера;
- перед прыжками в воду контролировать отсутствие вблизи других спортсменов;

- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими спортсменами;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при ощущении усталости спокойно подплыть к бортику и выйти из воды;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- при оказании помощи не хвататься за спасающего, а помочь ему буксировать.

Спортсмен не должен:

- прыгать головой вниз на мелком месте;
- выходить из воды и покидать бассейн без разрешения тренера.

8.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

8.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять плавательный костюм и шапочку;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

9. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках

9.1. Требования охраны труда перед началом занятия.

Тренер должен:

- проверить исправность формы и коньков на отсутствие внешних повреждений;
- проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Спортсмен должен:

- надеть и застегнуть форму и коньки, не допуская свисающих концов одежды, шнурков коньков. Форма должна быть легкой, теплой, удобной, не стесняющей движений.

- проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви.

Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

- обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря и других неполадках сообщить тренеру и приступить к работе только после их устранения.

Спортсмен не должен:

- закалывать форму булавками, иголками, не держать в карманах одежду острые, бьющиеся предметы.

При проведении занятий фигурным катанием на коньках возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;

- закалывать форму булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

На хоккеиста могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- пониженная температура воздуха рабочей зоны, изделий, инвентаря;
- пониженная влажность воздуха;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей инвентаря;
- падение на лед, травмы при применении силовых приемов;
- столкновения, физические перегрузки, эмоциональное перенапряжение.

10.2. Требования охраны труда во время работы.

Спортсмен должен:

- выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера, своевременно реагировать и выполнять указания тренера;
- соблюдать правила безопасности при перемещении по тренировочной (игровой) площадке;
- применять безопасные силовые приемы, броски и тактику на тренировочных занятиях и играх хоккея;
- в случае ухудшения самочувствия, появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения прекратить занятие и сообщить о произошедшем тренеру.

Спортсмен не должен:

- выходить на лед в не подходящих по размеру коньках и без защитного снаряжения;
- использовать для сидения случайные предметы (ящики, коробки и т. п.), оборудование и приспособления.

10.3. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

10.4. Требования безопасности по окончанию занятий.

Спортсмен должен:

- снять защитное снаряжение, хоккейную форму и коньки;
- полозья коньков протереть насухо;
- осмотреть защитное снаряжение, хоккейную форму и коньки, привести в порядок и убрать в специально отведенное место в хорошо вентилируемом помещении;
- вымыть руки и лицо теплой водой с мылом, принять душ.

- потертости ног при неправильной подгонке ботинок;
- травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом.

9.2. Требования охраны труда во время занятия.

Спортсмен должен:

- вход и выход со льда, использование спортивного инвентаря и выполнение упражнений на льду осуществлять только по команде (указанию) тренера;
- соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой площадке 3-4 метра;
- при движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других фигуристов;
- при падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки;
- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

Спортсмен не должен:

- выходить на лед в не подходящих по размеру коньках;
- использовать для сидения случайные предметы (ящики, коробки и т. п.), оборудование и приспособления.

9.3. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) спортсмен должен немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

9.4. Требования безопасности по окончанию занятий.

Спортсмен должен:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять форму и коньки;
- полозья коньков протереть насухо;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

10. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по хоккею

10.1. Требования охраны труда перед началом занятия.

Тренер должен:

- проверить исправность хоккейной формы, защитного снаряжения и коньков на отсутствие внешних повреждений.

Спортсмен должен:

- надеть и застегнуть хоккейную форму, коньки, не допуская свисающих концов одежды, шнурков коньков. Надеть защитное снаряжение;
- проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков;
- обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря и других неполадках сообщить тренеру и приступить к работе только после их устранения.

Спортсмен не должен: