

Инструкция

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.

1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в объединение по туризму и спортивному ориентированию необходимо заключение врача о допуске к занятиям и письменное заявление родителей о приеме в кружок (секцию).

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях

2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий;

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности;

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу;

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения);

2.6. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

2.7. Перед наступлением весенне-летнего сезона проконтролировать своевременную вакцинацию и ревакцинацию обучающихся против клещевого энцефалита.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.
2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.
3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)
4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.
5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортзал

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.
2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.)
3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.
4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.
5. Не оставлять детей одних в спортзале.
6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.
7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с верёвками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.
2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, брусья, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)
3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.
4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Лыжная трасса

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 28⁰ С в светлое время суток.
2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.
3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.

4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

Полигон, тренировочная дистанция

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными - для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
6. Начинаящие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 3060 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки.

Требования по технике безопасности при перевозке транспортом

1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.