|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ «СШ № 4»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Щепанская Приказ № 130 от 13.12.2016 г |

Инструкция по охране труда   
тренера ИОТ № 23

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера при организации и проведении тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения занимающимся правил и инструкций по охране труда.

Тренер проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Тренер должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;

- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;

- организовывать изучение обучающимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;

- результаты медицинского осмотра;

- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;

- отмечать учащихся, отсутствующих на занятии.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий

2.1. Проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся, воспитанников по безопасности труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки;

2.4. Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;

2.5. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.6. Провести тщательный осмотр места проведения занятия;

2.7. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.8. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.9. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.10. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.11. Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

**- порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

**- ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

**- вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),

**- растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

**- перелом** — остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся;

4.3. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

4.4. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести учащихся с места проведения занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.