**«Разработка инструкции по технике безопасности на спортивных объектах по нетрадиционному виду спорта в своем образовательном учреждении»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы инструкции** | **Техника безопасности** |
| **ВИД СПОРТА №1 йога** |
| 1. Общие требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | 1.Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.2.Нахождение на территории зала, предназначенного для занятий, допускается только в присутствии тренера или инструктора строго в установленное время работы зала.3.К урокам физической культуры допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача |
| 2. Требования к инвентарю и оборудованию. | Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. |
| 3. Требования к технике безопасности перед началом занятий. | 1.Перед занятием обязательно снимать часы, кольца, серьги, цепочки и любые другие украшения. Вы можете зацепиться ими за оборудование, инвентарь.2.Необходимо заниматься в спортивной одежде и обуви/без, предназначенной специально для выбранного направления занятий.3.Не рекомендуется тренироваться натощак и принимать пищу менее чем за 1,5-2 часа до занятия. |
| 4. Требования к технике безопасности во время занятий. | 1.При выполнении любых упражнений во время занятий нельзя отвлекаться на звонки по мобильному телефону, оклики, разговоры и т.п.2.Выполнять рекомендации преподавателя.3.В случае плохого самочувствия незамедлительно сообщить преподавателю.4.Брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.5. |
| 5. Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях | В случаевозникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнятьуказания учителя физкультуры и его по указанию, быстро и без паники, покинутьспортивный зал или спортивную площадку. |
| 6. Требования к технике безопасности по окончании занятий. | 1. При необходимости и с указания учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.2.После разрешения учителя обучающиеся организованнопокидаютспортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.3. После занятия обучающиеся должны переодеться в раздевалке.4. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим |
| 7. Требования к охране здоровья и безопасности обучающихся. | 1.После занятия не рекомендуется пить холодную воду воизбежание простудных заболеваний.2.После занятий вымыть с мылом руки и умыться. |
| **ВИД СПОРТА №2 скалолазание** |
| 1. Общие требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом. |  1. К занятиям по скалолазанию допускаются учащиеся с 10 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. 2. Учащиеся должны соблюдать правила использования скалодрома. установленные режимы занятий и отдыха. 3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: • травмы при неисправном страховочном устройстве и снаряжении (веревки, оттяжки, карабины); • травмы при нарушении режима занятий и отдыха; • травмы при отсутствии согласованных действий между страхующим и страхуемым; • травмы при несоблюдении требований предъявляемых при прохождении трасс.4. Занятия по скалолазанию необходимо проводить в спортивной одежде и скальных туфлях.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.6. Педагог и учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать мест расположения первичных средств пожаротушения.Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализацией и приточно-вытяжной вентиляцией.7. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать чистоту и правила личной гигиены.8. О каждом несчастном случае с учащимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушения инструкций по охране труда, привлекаютсяк дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда. |
| 2. Требования к инвентарю и оборудованию. | Запрещено использовать неисправное оборудование и принимать самостоятельные меры к его ремонту. |
| 3. Требования к технике безопасности перед началом занятий. | 1. Тщательно проветрить зал.2. Надеть спортивную одежду и скальные туфли. 3. Проверить исправность и надежность страховочных устройств и снаряжения (веревки, оттяжки, карабины) на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении дефектов обратиться к педагогу.4. Провести инструктаж с учащимися по безопасным приемам проведения занятий на скалодроме.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), рекомендованном UIAA и используемом в соответствии с требованиями и рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами. |
| 4. Требования к технике безопасности во время занятий. | 1. Начинать выполнение упражнений на скалодроме и заканчиватьих только по команде (сигналу) педагога.2. При обнаружении недостаточно безопасными страховочные устройства или снаряжение,педагог запрещает из использование.3.Не допускается лазать по стене без страховки.4.Не допускается лазания друг под другом во время лазания.5.Не допускается протравливания веревки через спусковое устройство с большой скоростью.6.Во время тренировки (лазания) необходимо использовать магнезию.7.Не допускается при лазании браться за крючья руками.8.Не допускается отвлекать обучающихся, работающих на высоте (дергать веревки, бросать мячи др.).9.Не допускать падения вниз используемого снаряжения (карабины, веревки и др.).10. При спуске страхуемого обращать внимание на находящихся внизу обучающихся.11. Лазать по стене разрешается с гимнастической верхней или нижней страховкой с полностью застегнутой страховочной системой.12. Во время лазания с гимнастической страховкой учащимся разрешается подниматься до 2-х метров.13. Верхнюю и нижнюю страховку осуществлять только с использованием специальных устройств.14. При лазании с верхней страховкой:* страховочная веревка должна проходить не менее чем через 2 независимые точки страховки, расположенных на расстоянии не более 1,5 метров друг отдруга и несущих сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;
* страховочная веревка должна быть прикреплена к учащемуся либо разрешенным узлом, либо прищелкнута карабином, муфта которого должна быть закрыта;
* во время движения по стене учащиеся не должны отклоняться от линии трассы во избежание маятника.

15. При лазании с нижней страховкой:- к страховочной веревке привязываться узлами «восьмерка» или «двойной булинь»;* обязательное прощелкивание в первой оттяжке производить на высоте 3 метров;
* расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.
* до прощелкивания в первую оттяжку осуществляется гимнастическая страховка.
* расстояние между нижними карабинами последовательно расположенных оттяжек на маршруте не должно превышать 2 метров;
* не допускается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами;
* веревка встегивается в оттяжки без перекручивания последних;

- оттяжки прощелкиваются последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе прекращается;* во время лазания учащийся следит за положением страховочной веревки, не допуская наматывания на части тела и цепляниям ее за выступающие элементы рельефа;
* позиция страхующего не допускает возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также сбивания его лезущим учащимся в случае срыва;

- позиция страхующего должна исключать падение страхуемого при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первым встегнутым карабином;* во время движения учащегося к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка. В случае отсутствия мата первые 2 оттяжки прощелкиваются;
* не допускается осуществления страховки, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего;

- страхующий: - должен обеспечивать необходимую слабину веревки при движении напарника;  - контролирует натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа; - контролирует количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол; - обязан внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим учащимся и т.п.);16.Для проведения страховки педагог допускает учащегося прошедшего занятия по осуществлению страховки и имеющего навык. |
| 5. Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях | 1. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, пунктах страховки и т.п. педагог прекращает занятие до устранения неисправностей.2. При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть (тел. 101 или 112), администрации учреждения и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. |
| 6. Требования к технике безопасности по окончании занятий. | 1. По окончании тренировки обучающиеся убирают снаряжение в специально отведенное для этого место. 2. Проветрить тренажерный зал. 3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.4. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет. |
| 7. Требования к охране здоровья и безопасности обучающихся. | 1.После занятия не рекомендуется пить холодную воду воизбежание простудных заболеваний.2.После занятий вымыть с мылом руки и умыться. |