

СОГЛАСОВАНО

Председатель Методического
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Маиорова П.В.

« 28/02/2022 г. »



УТВЕРЖДАЮ

И. о. ректора РГУФКСМиТ
Сейранов С.Г.

« 28/02/2022 г. »



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

при проведении занятий
по современному пятиборью

ИОТ – 29 - 2022

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО
РУС «ГЦОЛИФК»

_____ Майорова Л. В.
«__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор РУС «ГЦОЛИФК»

_____ Сейранов С. Г.
«__» _____ 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

при проведении занятий
по современному пятиборью

ИОТ – 29 - 2022

Москва-2022

Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по видам спорта программы современного пятиборья допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, имеющие допуск врача и умеющие плавать.

1.2. При проведении занятий обязательно соблюдение расписания учебно-тренировочных занятий и установленных правил поведения для проведения занятий по каждому виду программы по современному пятиборью.

1.3. Преподаватель и обучающийся должны руководствоваться правилами инструкций по охране труда соответствующего виду деятельности.

1.4. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок, строго выполнять требования преподавателя.

При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие опасностей на текущем рабочем месте:

- передвижение по скользким и неровным поверхностям;
- получение травмы (микротравмы) при ударе об острые кромки краев бассейна;
- получение травмы (микротравмы) при ударе орудиями фехтования;
- контакт с частями электрооборудования, находящимися под напряжением при повреждении изоляции, заземления;
- падение спортивных снарядов и инвентаря (материалов, инструмента и т.д.);
- падение с лошади и с лошадью вместе;
- эмоциональные нагрузки;
- нагрузка на слуховой анализатор;
- утопление;
- противоправные действия третьих лиц;
- нарушение требований охраны труда, санитарно-эпидемиологических, правил внутреннего трудового распорядка и дисциплины труда;
- возгорание спортивных снарядов и инвентаря (пожар);
- воздействие природного явления и чрезвычайных ситуаций;
- контакт с выступающими частями спортивного оборудования и снарядов;
- нервно-психические перегрузки;
- физические нагрузки;
- острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей спортивного оборудования и снарядов, инвентаря;
- опасность, связанная с рабочей позой;
- получение травмы (микротравмы) при физических нагрузках, спортивных мероприятиях, соревнованиях.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по

охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Плавание.

2.1.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку, снять с себя посторонние предметы (часы, браслеты, цепочки т.п.).

2.1.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.1.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.

2.1.4. При плавании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

2.1.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.2. Фехтование.

2.2.1. Важно, чтобы на тренировках фехтовальщики были в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи.

2.2.2. Не разрешаются украшения и любой видимый пирсинг, обучающиеся должны снять или безопасно покрыть украшение.

2.2.3. До прихода преподавателя, обучающимся запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

2.2.4. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником (жилетом), специальными штанами, перчаткой. Запрещается направлять оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

2.3. Конный спорт.

2.3.1. К занятиям по конному спорту допускаются лица прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.3.2. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.3.3. Преподаватель оповещает учащихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

2.3.4. Проверить экипировку, снаряжение.

2.3.5. Строго выполнять все указания и команды преподавателя.

2.3.6. Обращаться с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные движения, травмирующие человека.

2.3.7. Не бегать по конюшне, не нарушать тишину.

2.3.8. Не открывать двери денников и не кормить лошадей без разрешения преподавателя.

2.3.9. Не просовывать руки к лошади в решётку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.

2.3.10. Подходить к лошади, предварительно окликнув её и с той стороны, в

которую она смотрит.

2.3.11. Не подходить к лошади сзади. Лошадь может ударить ногой.

2.4. Бег со стрельбой.

2.4.1. Занятия бегом и бегом со стрельбой проводятся только в соответствующей спортивной одежде и обуви.

2.4.2. Занятия проводятся по заранее размеченной, проверенной беговой дорожке. Место для стрельбы оборудуется с учетом мер безопасности и имеет ограждения.

2.4.3. Всегда обращайтесь осторожно с лазерным оружием, как с заряженным и взведенным. Не направляйте ствол оружия в сторону людей, животных и на себя.

2.4.4. Перед началом занятий преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов и уменьшить для них нагрузку во время занятий.

3. Требования охраны труда во время проведения занятий.

3.1. Плавание.

3.1.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя.

Внимательно смотреть и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.1.2. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

3.1.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.1.4. При плавании держаться правой стороны, избегать столкновения с другими занимающимися.

3.1.5. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

3.1.6. Не изменять резко направление своего движения.

3.1.7. Почувствовав усталость, спокойно плыть по дорожке к месту выхода из чаши бассейна, при судорогах не теряться, стараться держаться на воде, позвать на помощь.

3.1.8. При плавании в естественном водоеме, заниматься более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 минут; не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

3.1.10. При появлении у занимающегося признаков переутомления или при жалобе на недомогание, плохое самочувствие немедленно направить его к медработнику.

3.2. Фехтование.

3.2.1. При проведении занятий преподаватель обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

3.2.2. Преподаватель во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

3.2.3. Запрещается выносить оружие из помещения, где проводятся занятия.

3.2.4. Если во время поединка со спортсмена слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен.

3.2.5. Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

3.3. Конный спорт.

3.3.1. Перед тем, как сесть на лошадь, проверьте подпруги и, в случае необходимости, подтяните их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).

3.3.2. Осёдланной лошади с подтянутыми подпругами не давайте опускать голову - это чревато повреждениями сосудов.

3.3.3. Если Ваша лошадь заартачилась, начала рваться в сторону, не тяните за повод, лошадь сильнее Вас и с лёгкостью утащит Вас за собой; одёрните повод и успокойте лошадь, а затем поощрите её послушание голосом, сглаживанием.

3.3.4. Для езды верхом пользуйтесь обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (2-3 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, с рифлёной подошвой или с толстой подмёткой.

3.3.5. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны и только по команде преподавателя. При посадке не бросайте и не распускайте повод.

3.3.6. Во время езды в смене не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к лошади сбоку. Старайтесь, в то же время, не отставать далеко от смены - лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно для Вас броситься догонять остальных.

3.3.7. Не останавливайтесь на пути движения лошадей и не ездите против смены. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками - разъезжайтесь с ними всегда левым плечом.

3.3.8. Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дёргайте лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения преподавателя.

3.3.9. Чтобы предупредить нежелательные для Вас действия лошади при виде или приближении трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета, необычных звуках и т.д. наберите повод покороче, успокойте лошадь голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.

3.4. Бег со стрельбой.

3.4.1. Во время занятий не покидайте трассу (зону, территорию) проведения занятия без уведомления преподавателя.

3.4.2. Необходимо следить за тем, чтобы в зонах занятий бегом не было травмоопасных предметов.

3.4.3. Во время стрельбы:

- оружие всегда должно быть направлено в сторону мишеней;
- не держите палец на спусковом крючке постоянно;
- контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба;
- не передавайте товарищу и не принимайте сами заряженное оружие.

3.4.4. Одновременно на огневом рубеже может находиться количество спортсменов по количеству оборудованных мест.

3.4.5. Запрещено оставлять на огневом рубеже посторонние предметы (очки, бутылки с водой и т.п.).

3.4.6. Строго соблюдайте указания преподавателя и регламент тренировки.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря во время тренировки, необходимо остановиться и исправить поломку. Если это не удастся, следует

сообщить о неисправности преподавателю, и прекратить занятие.

4.2. В случае получения травмы и других непредвиденных ситуаций, следует прекратить занятие и сообщить о случившемся преподавателю. Учащиеся, увидевшие пострадавшего, должны оказать посильную помощь, а также сообщить о случившемся преподавателю.

Преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости, принять меры к отправке пострадавшего в медицинский пункт, вызвав «скорую помощь» сообщить о несчастном случае администрации университета.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. По окончании занятий преподаватель делает переключку занимающихся и убеждается в наличии всех вышедших на тренировку.

5.2. Спортивный инвентарь должен быть протерт и размещен в отведенных и закрепленных местах. Лошадь необходимо отвести в денник, повернув головой к выходу, снять седло и затем уздечку.

5.3. Спортсмены должны принять душ и сменить спортивную одежду.

5.4. Преподаватель обязан проверить состояние помещения, где хранится инвентарь, состояние раздевалок, выключить свет.

РАЗРАБОТАНО

Заведующий кафедрой теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

_____ Л.Г. Рыжкова

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела охраны труда

_____ В.С. Дубанов