

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ №5

Назарян Ю.Э.

« 24 »

2019г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ
ТРЕНЕРА
ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ**

№ ИОТ 042-2019

1. Общие требования

- 1.1. К самостоятельной работе тренером по смешанным боевым единоборствам допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие диплом, прошедшие соответствующую подготовку, обучение и инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При работе тренером по смешанным боевым единоборствам необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При проведении тренировочных занятий по смешанным боевым единоборствам возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала или игрового поля;
 - травмы и падения учащихся во время проведения занятий;
 - травмы при столкновении, нарушении правил поведения на занятиях;
- 1.4. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
- 1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.
- 1.6. В зале для занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- 1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения и принять меры к оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.
- 1.9. Тренирующимся запрещается находиться в зале в отсутствии тренера.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом проведения тренировочных занятий тренер должен убедиться в надежности установки и креплений спортивного снаряда и состоянии здоровья каждого занимающегося.

- 2.1. Включить полностью освещение зала при занятиях в помещении и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.). Светильники должны быть ограждены металлической сеткой.
- 2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.3. Проверить санитарное состояние спортивного зала и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода занимающихся.
- 2.4. Убедиться, что температура в том, что температура воздуха в зале не ниже +19С.
- 2.5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.6. Проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования.

2.7. Убедится в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Требование охраны труда во время работы

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли все требования тренера.

3.2. Не разрешать занимающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед занятиями обязательно провести с занимающимися небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать тренирующихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения тренера подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между тренирующимися, чтобы не было столкновений.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы занимающиеся приземлялись на носки ступней мягко, пружинисто приседая.

3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы выступающие части конструкций, в том числе и систем отопления, были закрыты панелями на высоту не менее 1,8м, чтобы не было столкновений между тренирующимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

4.Требование охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать людей из зала или спортивного поля, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание.

5. Требование охраны труда по окончании работы

5.1. Убрать в отдельное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.2. Проветрить спортивный зал, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

Разработал:

Иоффе К.С.

Специалист по охране труда

