

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-07

по технике безопасности для спортсменов при проведении тренировочных занятиях по шахматам.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным занятиям в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются :

- Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- Химические (пыль);
- Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Работа спортсменов в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера.

1.4. Во время тренировочных занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера.

1.5. Во время перерывов между тренировочными занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом спортсменов из класса.

1.6. Каждый спортсмен в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом тренировочном занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза :

- Длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;
- Высота ножек стула должна равняться длине голени;
- Голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- Между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти спортсмена;
- Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;
- Позвоночник опирается на спинку стула;
- Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

1.8. Спортсмены не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.12. Спортсменам запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Проверить правильность установки стола, стула.
- 2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.
- 2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру.
- 2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:
 - Находиться в классе в верхней одежде;
 - Находиться в классе с напитками и едой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Входить в класс по указанию тренера, соблюдая порядок и дисциплину.
- 3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера.
- 3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.
- 3.4. Спортсмены должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.
- 3.5. Не включать самостоятельно компьютер.
- 3.6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на тренировочных занятиях:
 - Физкультминутки, динамические паузы;
 - Минутки релаксации;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Гимнастика для глаз;
 - Массаж активных точек;
 - Речевая гимнастика.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения тренировочных занятий прекратить проведение тренировочных занятий и сообщить администрации учреждения. Тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать спортсменов из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Привести в порядок рабочее место
- 5.2. Все взятые для работы книги положить на место.
- 5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру.
- 5.4. Выходить из класса только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.