

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШ г. Кировская»

Н.В. Румянцева

2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-001 по технике безопасности спортсменов в раздевалках спортивного зала

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. В раздевалки допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Спортсмены обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- соблюдать правила поведения в раздевалке;
- избегать травм, не нарушать установленный режим тренировочных занятий и отдыха;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви;
- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в раздевалках, дисциплину;

Спортсменам запрещается:

- приносить в раздевалку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверь;
- двигать без разрешения тренера скамейки.

1.3. О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации спортивной школы и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1. Спортсмены обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- соблюдать требования тренера по охране труда.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕОДЕВАНИЯ

3.1. Спортсмены обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;

Спортсменам запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения тренера скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении спортсменом травмы свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом администрации школы.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Спортсмены обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет;
- вымыть лицо и руки, для чего необходимо иметь средства личной гигиены.

Спортсменам запрещается:

- разбрасывать вещи, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке.

Инструкцию разработал инструктор-методист _____ (Точиленко Д.Е.)