

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора

СОРБООУ ДО «Спортивная школа  
по адаптивному спорту»

М.А. Титова

20 13 года



*М.А. Титова*

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ,  
проводящего занятия на льду**

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА** для тренера, проводящего занятия на льду

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда для тренера, проводящего занятия на льду.

1.2. К занятиям фигурным катанием допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, инструктажи по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

1.3. При проведении занятий фигурным катанием необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Тренер, проводящий занятия на льду, должен проходить обучение по охране труда в виде: вводного инструктажа, первичного инструктажа на рабочем месте, повторного инструктажа, внепланового инструктажа, целевого инструктажа.

1.5. Вводный инструктаж проводит работник службы охраны труда или работник, его замещающий, со всеми принимаемыми на работу по программе, утвержденной работодателем.

1.6. Первичный инструктаж на рабочем месте проводит должностное лицо, определенное приказом индивидуально до начала производственной деятельности работника по программе охраны труда по профессии.

1.7. Повторный инструктаж проводится по программе первичного инструктажа один раз в шесть месяцев непосредственным руководителем работ индивидуально или с группой работников аналогичных профессий, включая и совмещенные работы.

1.8. Внеплановый инструктаж проводится непосредственным руководителем работ при изменении инструкций по охране труда, технологического процесса, технологического оборудования, по требованию органов надзора и т.п., определяющих объем и содержание инструктажа.

1.9. Целевой инструктаж проводится непосредственным руководителем работ при выполнении разовых работ, не связанных с прямыми обязанностями работника по профессии.

1.10. Тренер, проводящий занятия на льду, должен:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и установленный режим труда и отдыха;
- выполнять работу, входящую в его обязанности или порученную администрацией, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

1.11. При проведении занятий фигурным катанием должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

1.12. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.13. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 С°;
- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке ботинок;
- травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом.

1.14. Фигурист обеспечивается формой и коньками в соответствии с действующими нормами.

1.15. Запрещается употребление спиртных напитков и появление на работе в нетрезвом состоянии, в состоянии наркотического или токсического опьянения.

1.16. Тренер обязан немедленно извещать своего руководителя о любой ситуации,

угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении своего здоровья, в том числе о появлении признаков острого заболевания (отравления).

1.17. Требования настоящей инструкции по охране труда являются обязательными для тренера. Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и влечет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

- 2.1. Проверить исправность формы и коньков на отсутствие внешних повреждений. Надеть и застегнуть форму и коньки, не допуская свисающих концов одежды, шнурков коньков. Форма должна быть легкой, теплой, удобной, не стесняющей движений.
- 2.2. Не закалывать форму булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.
- 2.3. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. Тренер должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности выполнены.
- 2.6. Перед выходом к месту занятий тренер обязан объяснить правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.
- 2.7. Обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря и других неполадках сообщить руководителю и приступить к работе только после их устранения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

Тренер должен:

Проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;

- 3.1. Убедиться в том, что все учащиеся готовы к тренировочному занятию по видам спорта;
- 3.2. Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- 3.3. Проверить экипировку обучающихся на надежность и прочность закрепления;
- 3.4. Следить за обязательностью использования обучающимися средств индивидуальной защиты (шлем, маска и т. п.); средств коллективной защиты (маты и т. п.);
- 3.5. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса;
- 3.6. Проводить тщательный осмотр места проведения занятия (качество льда, сохранность ограждения, доступность выходов с ледовой арены, безопасность покрытий, ходов ведущих на ледовую арену)
- 3.7. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений
- 3.8. Проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования, средств индивидуальной защит
- 3.9. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- 3.10. Следить за достаточностью освещения;
- 3.11. Проверить состояние запасных выходов при проведении занятий на ледовой арене
- 3.12. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- 3.13. Проводить разминку и увеличивать время, отведённое на неё, в холодное время года и при повышенной влажности в помещении
- 3.14. В период проведения учебно-тренировочных занятий не оставлять учащихся одних на ледовой арене;
- 3.15. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

- 3.16. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных спортивных упражнений и танцевальных элементов;
- 3.17. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения во время тренировочных занятий и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое нарушение;

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении поломки инвентаря, угрожающей аварией на площадке: прекратить тренировку, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. При недомогании, плохом самочувствии, при первых признаках обморожения тренер должен немедленно отстранить воспитанника от занятий и обратиться к врачу.

4.3. При несчастном случае немедленно освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112. По возможности сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих, для проведения расследования причин возникновения несчастного случая, или зафиксировать на фото или видео. Сообщить своему руководителю.

4.4. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах:

- порезы – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,
- ушибы – положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,
- вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),
- растяжение – наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;
- перелом – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся.

4.5. При обнаружении дыма и возникновении пожара немедленно объявить пожарную тревогу, принять меры к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, поставить в известность своего руководителя. При необходимости вызвать пожарную бригаду по телефону 101 или 112.

4.6. В условиях задымления и наличия огня в помещении передвигаться вдоль стен, согнувшись или ползком; для облегчения дыхания рот и нос прикрыть платком (тканью), смоченной водой; через пламя передвигаться, накрывшись с головой верхней одеждой или покрывалом, по возможности облиться водой, загоревшуюся одежду сорвать или погасить.

4.7. В случае ухудшения самочувствия, появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о произошедшем своему руководителю и обратиться в медицинское учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

5.1. Проверить исправность спортивного инвентаря, в случае обнаружения неисправностей сообщить тренеру. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять форму и коньки. Полозья коньков протереть насухо. Осмотреть форму и коньки,

привести в порядок и убрать в специально отведенное место в хорошо вентилируемом помещении.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

5.4. Сообщить руководителю работ обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.