Приложение № \_\_\_

К приказу №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ФК и С

«Дворец спорта «Квант»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Матвеев

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года

Инструкция №\_\_\_\_

**Правила и нормы охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности для тренера –преподавателя**

**МАУФК и С «Дворец спорта «Квант»**

**Срок действия – 5 лет**

I.Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством спорта РФ, и осуществлять контроль за соблюдением занимающимися правил безопасности и инструкций по охране труда, правил соревнований, а также санитарно-гигиенических норм.

Тренер-преподаватель несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей во время проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

***Тренер-преподаватель, должен:***

1.1 Проходить инструктаж по охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности 1 раз в год.

1.2 Принимать участие в испытании оборудования.

1.3 Вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса.

1.4 Организовывать изучение занимающимися правил по охране труда во время учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

***Тренер-преподаватель должен знать:***

1.5 Подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6 Занимающихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;

1.7 Отмечать занимающихся, отсутствующих на тренировке.

**П. Требования безопасности перед началом проведения занятий.**

**Тренер-преподаватель *должен:***

2.1 Проводить инструктаж (1 раз в полгода) с занимающихся по охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности на занятиях с обязательной регистрацией о проведении инструктажа в журнале учета групповых занятий.

2.2 Предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам).

2.3 Следить за соблюдением правил поведения занимающихся в раздевалках.

2.4 Обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса.

2.5 Проводить тщательный осмотр места проведения занятий.

2.6 Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.

2.7 Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования.

2.8 Проверить форму и обувь занимающихся.

2.9 Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции.

2.10 При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы.

2.11 Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

2.12 Встречать и провожать детей к месту занятий.

2.13 Осуществлять контроль за количественным и качественным составом занимающихся;

2.14 Содействовать исключению случаев применения занимающимися различных видов допингов.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

**Тренер-преподаватель  *должен:***

3.1 Соблюдать дидактические принципы обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность).

3.2 Применять индивидуальный подход, учитывать состояние здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности занимающихся.

3.3. Правильно комплектовать группы (по уровню подготовленности, возрасту, полу, по эапам и годам обучения).

3.3 Правильно планировать учебно-тренировочный процесс, который может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у занимающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

3.4 Соблюдать соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе.

3.5 Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения во время учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

3.6 Проводить работу по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

3.7 Уметь оказывать физическую помощь, страховку, учить занимающихся оказывать самостраховку на занятиях при выполнении сложных элементов.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь «проводкой»; поддержка «фиксаций»; помощь подталкиванием.

**Страховка** — это готовность тренера или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

**Самостраховка** — способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы.

3.8 Следить за оборудованием мест занятий.

К *недостаткам оборудования мест занятий* относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;

- наличие на местах занятий посторонних предметов;

- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;

- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

- неудовлетворительное состояния покрытий в местах занятий: неровное, твердое покрытие, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

3.9 Контролировать состояние здоровья занимающихся во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, учитыватьпримерные сроки возобновления тренировок после некоторых заболеваний и травм.

При появлении у занимающихся признаков утомления снизить нагрузку или увеличить время отдыха.

**Внешние признаки утомления при физических напряжениях.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Небольшое физическое утомление** | **Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Особо резкое (ниже пояса), выступление солей |
| Дыхание | Учащенное (до 22—26 в мин на равнине и до 3—6 на подъеме) | Учащенное (38—46 в мин), поверхностное | Резкое (более 50—60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда |
| Пульс, уд./мин | 110—150 | 160—180 | 180—200 и более |

**Примерные сроки возобновления занятий после некоторых**

**заболеваний и травм .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование болезни** | **Сроки** | **Примечание** |
| Ангина | 2—4 недели | Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п. |
| Острые респираторные заболевания | 1—3 недели | Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос |
| Острый отит | 3—4 недели | Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.) |
| Пневмония | 1—2 месяца | Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания) |
| Наименование болезни | Сроки | Примечание |
| Плеврит | 1—2 месяца | Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта |
| Грипп | 2—3 недели | Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ |
| Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.) | 1—2 месяца | Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль |
| Острый нефрит | 2—3 месяца | Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи |
| Ревмокардит | 2—3 месяца | Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль |
| Гепатит инфекционный | 6—12 месяцев (а зависимости от течения и формы заболевания) | Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени |
| Аппендицит (после операции) | 1—2 месяца | В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота |
| Перелом костей конечностей | 3 месяца | Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность |
| Сотрясение мозга | 2—3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы) | В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.) |
| Растяжение мышц и связок | 1—2 недели | Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным |
| Разрыв мышц и сухожилий | Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства | Предварительное длительное применение лечебной гимнастики |

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

***Тренер-преподаватель должен:***

4.1 При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить занимающегося к врачу;

4.2 При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

**ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ  
ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ**  
УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлении синяка.

Для оказания первой медицинской помощи необходимо создать по кой поврежденному месту и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибах носа, сопровождающихся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить по кой. При транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

***ПЕРЕЛОМЫ И ВЫВИХИ***

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При подозрении на перелом, вывих подвывих, растяжение связок не делать попытки к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины — твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

***РАНЕНИЯ***

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель и ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5- 10 сантиметров выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более 1 часа 30 минут.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

***ОТМОРОЖЕНИЕ***

Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем — посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо пострадавшего внести в теплое помещение; водой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшее место до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения и приняла красно-синюшный оттенок — растирать нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поло жить в ванну с температурой воды 30-32°С, а после погружения довести до 37-38°С. Если пострадавший в сознании следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

***СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ***

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать его искусственно.

***ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ***

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

***НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА***

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мочевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего возраста и 60-70 — детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — 2 вдувания воздуха в легкие чередуется с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).

4.3 Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

4.4 При пожаре или задымлении в спортивном зале немедленно прекратить занятия, открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

**V. Требования безопасности по окончании занятий*:***

**Тренер-преподаватель  *должен:***

5.1 Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения.

5.2 Организованно вывести занимающихся с места проведения занятия.

5.3 Произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4 После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

5.5 Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Составил:

Заместитель директора Е.Н. Бодрова