

**Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НСО «СШ по волейболу»
А.Е. Гаврилов
« 02 » // 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности для тренера/инструктора по спорту в
государственном автономном учреждении Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

г. Новосибирск, 2020 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Настоящая инструкция является обязательной для тренера/инструктора по спорту при организации тренировочного процесса и проведении тренировочных занятий по виду спорта волейбол.

Тренер/инструктор по спорту в своей практической деятельности должен руководствоваться настоящей инструкцией и осуществлять контроль соблюдения занимающимися правил и инструкций по технике безопасности.

Тренер/инструктор по спорту, проводящий тренировочные занятия по виду спорта волейбол, реализующий тренировочный процесс, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Тренер/инструктор по спорту должен:

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- знать подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, а также результаты их медицинского осмотра.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Необходимо проводить инструктаж с занимающимися по технике безопасности на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале один раз в год.

Перед началом тренировочного занятия тренеру/инструктору по спорту необходимо:

- организовать для занимающихся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все занимающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- контролировать соблюдение правил поведения занимающимися в раздевалках;
- обеспечить безопасное проведение тренировочного занятия;
- провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, надежность установки и крепления;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Во время проведения тренировочного занятия тренеру/инструктору по спорту необходимо:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при тренировке, соответствие выполняемых упражнений и нагрузок программам по виду спорта волейбол, реализуемым в ГАУ НСО «СШ по волейболу»;
- проводить разминку;
- при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности тренировочное занятие следует проводить в спортивном зале;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у занимающихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении сложных технических элементов;
- контролировать выполнение инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении занимающихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи, обратиться к дежурному врачу и, при необходимости, вызвать «скорую помощь».

Порез — 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.

Ушиб — 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; оперативно извещать руководство Учреждения о каждом несчастном случае.

При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести занимающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочного занятия тренеру/инструктору по спорту необходимо:

- организовать занимающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно вывести занимающихся с места проведения занятия;
- произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса.