



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,  
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60  
e-mail: nafo\_sportschool\_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ЦСШ №1

*С.С. Ершова*

« 01 »

июня

С.С. Ершова

2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 09  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА  
(СЕКЦИЯ КАРТИНГА)**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по техническим вида спорта (секция картинга) допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по техническим вида спорта (секция картинга) должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по техническим вида спорта (секция картинга) возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- использование неисправного оборудования и инвентаря;
- неиспользование средств индивидуальной защиты;
- неисправное или скользкое покрытие гоночной площадки;
- большая скорость передвижения;
- столкновение с препятствиями и между машинами;
- шум;
- вибрация;
- горячие поверхности;
- токсичность и пожароопасность горюче-смазочных материалов;
- токсичность выхлопных газов;
- температурный и влажностный режим;
- воздействие ультрафиолетового излучения;
- грубое нарушение правил движения;

1.4. В месте проведения занятий должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах. На занятиях должна присутствовать медицинская сестра.

1.5. При проведении занятий соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости) по телефону 103, 112, сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по техническим видам спорта (секция картинга). ИТБ-09.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 1 из 5

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила и порядок выполнения упражнений, а также правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий должна быть проверена готовность оборудования площадки (картодрома), машин и средств индивидуальной защиты занимающихся. В случае несоответствия площадки (картодрома) санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. Площадка (картодром) открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход на площадку разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.3. Посадка в карт осуществляется только с разрешения тренера.

2.4. Перед выездом проверить исправность и надежность крепления ремней безопасности.

2.5. Выезд на трассу осуществляется только по команде тренера.

2.6. Для заездов занимающийся должен быть одет в экипировку:

- специальный комбинезон;
- шлем с подшлемником;
- защита шеи;
- с защитные очки;
- гоночные перчатки;
- обувь.

2.5. Экипировка должна быть по размеру, рукава застегнуты, не допускается свободных (свисающих, развивающихся) элементов в одежде, которые могут запутаться в движущихся деталях карта. Длинные волосы необходимо собрать в пучок и убрать под шлем.

2.6. Все украшения, бижутерию, часы необходимо снять — они представляют опасность во время тренировок. Из карманов спортивной формы также удалить все посторонние, режущие и колющие предметы, мобильные телефоны.

2.7. Под руководством тренера подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим упражнениям.

2.8. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. Занимающимся внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.4. При отработке упражнений соблюдать интервал и дистанцию.

3.5. Избегать столкновений, резких торможений, не выполнять сложные маневры, не изучив технику их выполнения теоретически, а затем на малой скорости под наблюдением тренера.

3.6. В ходе занятий использовать сертифицированные и исправные средства индивидуальной защиты.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по техническим видам спорта (секция картинга). ИГВ-09.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 2 из 5

3.7. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.8. Во время заезда запрещается:

- вставать из карта;
- снимать и/или расстегивать шлем до момента покидания карта после заезда;
- нажимать одновременно на две педали;
- двигаться в направлении противоположном движению;
- дотрагиваться до движущихся и вращающихся элементов карта (кроме руля), а также до глушителя;
- отпускать руки от руля, снимать ноги с педалей, высовывать руки, ноги и голову за пределы карта, размахивать ими;
- самостоятельно расстегивать ремни безопасности;
- допускать умышленные столкновения с другими участниками заезда и ограждением трассы, а также умышленно создавать помехи движению более быстрых участников
- совершать любые намеренные действия, которые могут привести к травме другого занимающегося.

3.9. При остановке карта вследствие технических неполадок или столкновения с ограждением ни в коем случае не вставать из карта и не совершать каких-либо действий для продолжения движения. Необходимо поднять руку и ждать помощи тренера.

3.10. В ходе занятий должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия и инструктажу по технике безопасности;
- неправильное обучение технике упражнений и приемов;
- использование неисправного инвентаря;
- несоответствие температурных и влажностных показателей в ходе занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;
- грубые нарушения правил движения.

3.11. На площадке (картодроме) не разрешается заниматься без тренера.

3.12. Тренер при освоении приемов вождения и маневров должен объяснить занимающимся возможные нештатные ситуации, меры по их предупреждению и выхода из них.

3.13. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения занятий для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.14. Выход занимающихся с площадки (картодрома) во время занятий возможен только с разрешения тренера.

3.15. В ходе занятий и заездов знать и выполнять флаговую сигнализацию:

- Зеленый флаг – выезд разрешен;
- Желтый флаг – впереди опасность, снизить скорость и быть готовым изменить траекторию движения;
- Синий флаг – требование пропустить более быстрого участника заезда;
- Черный флаг – индивидуальная остановка участника заезда.
- Красный флаг – остановка всего заезда. Необходимо прекратить движение и ждать указаний;
- Клетчатый флаг – финиш заезда. Необходимо снизить скорость и заехать на пит-лейн.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 В случае опрокидывания карта по возможности покинуть карт.

4.2. В случае возгорания карта необходимо немедленно покинуть карт.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по техническим видам спорта (секция картинга). ИТБ-09.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 3 из 5

4.3. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112, сообщить представителям пострадавшего и в администрацию спортивной школы.

4.4. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.5. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.6. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь в раздевалке.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом/принять душ.

5.4. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по техническим видам спорта (секция картинга). ИТБ-09.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	
		Страница 4 из 5