



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 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 13
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования

1.1. К проведению спортивно-оздоровительных сборов допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с данной инструкцией.

1.2. Все мероприятия должны проводиться в соответствии с утвержденными планом и расписанием дня спортивно-оздоровительных сборов и под руководством тренера/инструктора спортивной школы – руководителя сборов, назначенного приказом директора спортивной школы.

1.3. Все участники сборов обязаны выполнять указания руководителя сборов, соблюдать правила поведения, личной гигиены, установленные режимы занятий, передвижения и отдыха.

1.4. При проведении мероприятий, в ходе которых возможно получение травм занимающихся, необходимо присутствие медицинского работника.

1.5. Для оказания первой доврачебной помощи при ухудшении самочувствия и травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств в местах проведения мероприятий.

1.6. При ухудшении самочувствия или несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю сборов.

1.7. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности. С участниками, допустившими нарушение инструкции, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед проведением сборов

2.1. Перед началом мероприятия участники должны пройти инструктаж по технике безопасности.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде, подготовить спортивную форму, спортивную обувь, предметы личной гигиены, при необходимости запастись питьевой водой.

2.3. Подготовить список участников сборов с указанием имени, фамилии, отчества, возраста, группы крови, контактных телефонов участников и их законных представителей.

| | | |
|----------|---------------|--|
| Ревизия | 01 | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий при проведении спортивно-оздоровительных сборов. ИТБ-13. |
| Дата | Июнь 2023 | |
| Исполнил | Булгаков О.Н. | |
| | | Страница 1 из 5 |

2.4. Разработать и утвердить план сборов, в котором указать порядок и правила проведения мероприятия, места размещения участников и как в них добраться, порядок взаимодействия, порядок проведения тренировок/соревнований, питьевой режим, режим питания, порядок действия в аварийных ситуациях.

2.5. Руководитель спортивных сборов должен сообщить свой телефон всем участникам сборов для установления с ним контакта при необходимости.

3. Требования безопасности во время проведения сборов

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя спортивных сборов, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения спортивных сборов.

3.2. Руководителю сборов по прибытию в место расположения сборов провести переключку участников сборов, проверить пригодность и безопасность мест размещения, наличие эвакуационных путей, средств сигнализации, пожаротушения, исправность электрооборудования и после этого разместить участников.

3.3. Руководителю сборов после прибытия участников на место сборов провести с ними общее собрание, на котором рассказать о местных особенностях сооружений/помещений (пути эвакуации, порядок оповещения, эвакуации и сбора в безопасном месте, место расположения аптечки первой помощи, телефоны аварийных служб), о порядке проведения сборов, о порядке питания, тренировок и т.п.

3.4. Участникам сборов запрещается использование самодельных и неисправных электроприборов, самовольное открывание окон и дверей в помещениях.

3.5. Участникам сборов запрещается самостоятельно покидать место расположения сборов (места размещения и тренировок).

3.6. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из-под крана, а также из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки/бутылки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду. Соблюдать питьевой режим.

3.7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя спортивных сборов об ухудшении состояния здоровья или травмах. Руководитель сборов организует доставку заболевшего участника сборов в медицинское учреждение и сообщает об этом в администрацию организации.

3.8. При проведении тренировок/соревнований выполнять требования безопасности, указания руководителя сборов, использовать исправные спортивные снаряды и инвентарь, находиться в установленной спортивной форме.

3.9. Принимать пищу в установленных на спортивных сборах заведениях общего питания (кафе, столовые) в составе группы участников спортивных сборов и в присутствии руководителя спортивных сборов. Избегать приема пищи в заведениях «быстрого питания» и уличной торговли. Перед приемом пищи тщательно мыть руки с мылом.

3.10. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

3.11. Пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, улицы в установленных и оборудованных для этого местах.

3.12. Утилизировать мусор в установленных для этого местах.

| | | |
|----------|---------------|--|
| Рсвизия | 01 | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий при проведении спортивно-оздоровительных сборов. ИТБ-13. |
| Дата | Июнь 2023 | |
| Исполнил | Булгаков О.Н. | |
| | | Страница 2 из 5 |

3.13. При проведении организованной перевозки участников спортивных сборов автобусами или железнодорожным транспортом руководствоваться требованиями соответствующих инструкций организации.

4. Требования безопасности при перевозках группы детей автобусами

4.1. Соблюдать дисциплину и порядок, не шуметь, не включать громко музыку, не разговаривать громко по телефону (лучше воздержаться от телефонных разговоров во время движения автобуса), не расстегивать ремень безопасности, не вставать со своего места, не меняться местами и не ходить по салону, не отвлекать водителя.

3.2. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки, не высовываться из автобуса.

3.3. Не загромождать проходы в пассажирском салоне сумками, портфелями, вещами.

3.4. Не создавать ложную панику.

3.5. Не сорить, не пачкать салон, не делать надписей на оборудовании, не ломать оборудование.

3.6. Не доставать и не использовать острые предметы, не разливать горячие напитки, не распылять сильно пахнущие аэрозоли и не принимать в пищу сильно пахнущие продукты

3.7. Не играть с огнем, не курить.

5. Требования безопасности при проведении занятий в бассейне

5.1. Занимающимся входить в воду только с разрешения тренера и во время занятия не стоять без движений. Выходить из зала бассейна можно только с разрешения тренера.

5.2. Тренеру постоянно следить за всеми занимающимися, не отвлекаться от занятий и ни в коем случае не покидать бассейн, пока в бассейне находятся занимающиеся.

5.3. Занимающимся внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера. 5.4. Тренеру не начинать нового упражнения пока часть занимающихся не завершила выполнение предыдущего упражнения.

5.5. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

5.6. Не оставаться при нырянии долго под водой.

5.7. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

5.8. Передвигаться по периметру бассейна только в резиновых тапочках.

5.9. Не пить воду из бассейна.

6. Требования безопасности при посещении учреждений культуры

6.1. Руководитель сборов перед началом мероприятия должен тщательно осмотреть используемое помещение, эвакуационные пути и выходы и убедиться в нарушениях правил пожарной безопасности и отсутствии подозрительных предметов.

6.2. Руководитель сборов после прибытия участников в учреждение культуры провести с ними устный инструктаж, на котором рассказать о местных особенностях сооружений/помещений (пути эвакуации, порядок оповещения, эвакуации и сбора в безопасном месте, место расположения аптечки первой помощи, телефоны аварийных служб), правилах поведения в учреждении.

| | | |
|----------|---------------|--|
| Ревизия | 01 | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий при проведении спортивно-оздоровительных сборов. ИТБ-13. |
| Дата | Июнь 2023 | |
| Исполнил | Булгаков О.Н. | Страница 3 из 5 |

6.3. Занимающимся при нахождении в учреждении культуры соблюдать установленные правила поведения.

7. Требования безопасности в аварийных ситуациях

7.1. При получении травмы участником, при ухудшении самочувствия участника, при возникновении пожара или другой аварийной ситуации немедленно сообщить об этом руководителю сборов.

7.2. При возникновении пожара участникам сборов покинуть помещение безопасным маршрутом, сообщить руководителю о прибытии и находиться в указанном им безопасном месте.

7.3. При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить руководителю сборов и действовать по его указаниям.

7.4. При обнаружении беспилотного летательного аппарата немедленно оповестить всех и спрятаться в надежном помещении или укрыться за деревьями.

7.5. Руководитель сборов организует эвакуацию участников сборов, организует оказание им первой помощи, вызывает, при необходимости аварийные службы и скорую помощь по телефонам 112, 101, 103, собирает участников в безопасном месте, проводит их перекличку и сообщает о происшествии в администрацию школы.

| | | |
|----------|---------------|--|
| Ревизия | 01 | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий при проведении спортивно-оздоровительных сборов. ИТБ-13. |
| Дата | Июнь 2023 | |
| Исполнил | Булгаков О.Н. | Страница 4 из 5 |