

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШОР № 5  
г. Туапсе МО Туапсинский район  
\_\_\_\_\_ А.А. Караказян  
МП  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_.

## **ИНСТРУКЦИЯ ИОТ №**

### **по охране труда для тренера-преподавателя по тяжелой атлетике**

Настоящая инструкция по охране труда разработана специально для безопасного проведения занятий по тяжелой атлетике.

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

1.1. К самостоятельной работе тренером-преподавателем допускается лицо в возрасте не моложе 18 лет, прошедшее соответствующую подготовку, медицинский осмотр, инструктажи: по охране труда, по электробезопасности, по пожарной безопасности, по антитеррористической деятельности, по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям, по обеспечению доступности для МГН, а также не имеющее противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе тренер-преподаватель должен соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленный режим труда и отдыха, а также требования настоящей инструкции, инструкции о мерах пожарной безопасности, инструкции по электробезопасности, инструкции по антитеррористической деятельности, инструкции по ГО и ЧС.

1.3. В процессе работы требуется соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.4. Занятия во время тренировочного процесса должны проводиться в спортивной одежде с использованием средств защиты.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала;
- травмы при падении или столкновении во время проведения тренировочного процесса, при страховке детей;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, спортивного оборудования;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов;
- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия ввиду переутомления.

1.6. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.7. Тренер-преподаватель должен соблюдать правила пожарной безопасности, знать место расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.8. При возникновении несчастного случая при исполнении тренером-преподавателем трудовых обязанностей незамедлительно сообщить об этом в администрацию спортшколы, в зависимости от вида травмы применить аптечку первой

помощи, вызвать скорую медицинскую помощь. Согласно ст. 227 ТК РФ данное происшествие подлежит расследованию в установленном порядке.

1.9. Несчастные случаи, произошедшие с кем-либо из воспитанников спортшколы во время учебно - тренировочного процесса, также подлежат расследованию и учету. Поэтому при их возникновении действовать в соответствии с «Положением о расследовании и учете несчастных случаев с обучающимися МБУ ДО СШОР № 5 г. Туапсе МО Туапсинский район». При этом незамедлительно сообщить о происшествии в администрацию спортшколы, вызвать скорую медицинскую помощь, поставить в известность о случившемся родителей либо иных законных представителей потерпевшего, в зависимости от вида травмы применить аптечку первой медицинской помощи, при необходимости остановить кровотечение.

1.9.1. Лицо, допустившее нарушение или невыполнение требований инструкции ПО охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен в соответствии с трудовым законодательством к дисциплинарной ответственности (ст. 192 ТК РФ), а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

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

2.1. Обеспечить личную безопасность при занятиях с отягощением (штанга, тренажерные устройства):

2.1.1. Надеть полагающуюся по нормам спортивную одежду, обувь с нескользкой подошвой. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жесткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви при выполнении упражнений со значительным весом возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки).

2.1.2. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

2.1.3. Осмотреть место проведения занятий, иные помещения: раздевалки, душевые и др.

2.1.4. Проверить наличие и исправность спортивного инвентаря, приспособлений, штанг и дисков, тренажеров и другого оборудования:

- замки на штанге должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда,
- тренировочный вес на обоих концах грифа штанги должен быть симметрично распределён,
- места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев,
- втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны,
- стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован.

**Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы!**

2.1.5. Подготовить рабочее место для безопасной работы:

- произвести его осмотр, убрать все лишние предметы в секторе выполнения приемов, не загромождая при этом проходы;
- проверить подходы к инвентарю и оборудованию.

2.2. Включить освещение спортзала, убедиться в исправной работе светильников.

2.3. Также визуально определить внешний вид электрооборудования в спортивном зале: светильники должны быть надежно закреплены, электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.4. При использовании во время проведения соревнований звуковоспроизводящей музыкальной аппаратуры убедиться в ее исправности и целостности подводящих проводов и кабелей.

2.5. Проверить санитарное состояние спортивного зала и проветрить его, открыв окна и двери. Оконные блоки открывать в режиме верхнего проветривания. Закончить проветривание за 30 минут до прихода детей.

2.6. Убедиться в том, что температура воздуха в зале не ниже 19°C.

2.7. Во избежание падения и травмирования воспитанников во время разминки, убедиться в том, что спортивный инвентарь исправен, крепление шведских стенок, тренажеров и иного спортивного оборудования отвечает требованиям безопасности.

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

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания:

внимательно слушали и выполняли все команды (сигналы);

строго соблюдали правила поведения;

занимались с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

по возможности избегали столкновений друг с другом, соблюдали безопасное расстояние при выполнении упражнений;

не выполняли упражнения на неровном, скользком покрытии;

при падении не приземлялись на руки, старались группироваться во избежание получения травмы;

3.2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятий.

3.3. Перед началом тренировки обязательно провести с воспитанниками разминку.

3.4. Не заниматься со штангой, на которой не надеты фиксирующие замки либо несимметрично распределен нагрузочный вес.

3.5. Перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, во избежание его срыва, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (магnezия) или использовать кистевые ремни.

3.6. После выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол.

#### **СПОРТСМЕНАМ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!**

- Выполнять упражнения на полу со скользким покрытием — это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями место вокруг спортсмена не освобождено от посторонних предметов (диски, замки и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы. Также при наличии посторонних предметов на полу обучающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой.

- Подходить близко к спортсменам, выполняющим упражнение во избежание случайного удара снарядом и получения травм.

- Бросать инвентарь на пол после выполнения упражнений во избежание его рикошета, по возможности поставить его аккуратно на прежнее место. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создает излишнюю нагрузку на позвоночник.

- Мешать другим занимающимся выполнять упражнения, толкать их, бегать по залу, так как неадекватное поведение в зале, заполненном травмоопасным оборудованием, может закончиться серьезными травмами.

- Выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

- Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

- Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

- Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером чревато получением травмы или переутомлением.

- 

#### **4 ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

4.1. Выключить электрические приборы, электроосвещение.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Проветрить спортивный зал, закрыть окна.

4.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Зам. директора по АХР