

ПРИНЯТА
Советом
МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец»
Протокол № 3, от 16 июля 2015г.



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ»
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

1. Общие требования по охране жизни и здоровья обучающихся

1.1. К занятиям пауэрлифтингом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- повреждения связочного аппарата;
- «срыв» захвата штанги;
- удар снарядом;
- рикошет снаряда при бросании.

2. Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.

2.2. При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь.

2.3. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять).

2.4. Присесть на скамейку и дожидаться тренера.

2.5. Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения.

2.6. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

3. Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

3.1. Занять свободный шкафчик.

3.2. Переодеться в спортивную форму (велосипедки и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (штангетки, кроссовки).

3.3. Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру на хранение).

3.4. При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

3.5. Вместе с тренером пройти в спортивный зал.

4. Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

4.1. Входить в зал только с разрешения тренера.

4.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий пауэрлифтингом

5.1. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

5.2. Перед началом выполнения упражнения следует осмотреться вокруг и убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости (ближе полутора метров) других занимающихся.

5.3. При выполнении упражнений, продолжительных по времени или с тяжелыми свободными весами, а также требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни.

5.4. Упражнения следует выполнять точно, сосредоточенно, с соблюдением техники.

5.5. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол (стойку).

5.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

5.6. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.

5.7. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера.

5.8. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

6. Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в пауэрлифтинге

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота;

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать;

Маховые движения руками - оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц;

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости;

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера;

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно;

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки;

Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения;

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка;

Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега;

Прыжок вверх – приземляться на носочки;

Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера;

Упражнения на брусьях – выполнять с подстраховкой;

Упражнения на кольцах – кисти рук смазать магнезией, спрыгивать аккуратно;

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений;

Приседания – выполнять с прямой спиной;

Строчные и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером;

Лыжный спорт – одеться соответственно погодным условиям; не махать лыжными палками; обгонять со словами «Лыжню!»;

Упражнения на канате – выполнять строго по одному; движение начинать по команде тренера; соблюдать технику выполнения упражнения; вниз быстро не съезжать; не отпускать канат пока ноги не коснулись пола;

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков;

Плавание – см. инструкцию по охране жизни и здоровья, по программе «плавание»;

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать;

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося;

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером,

нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер;

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать;

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения;

Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря;

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр, не применять грубые и опасные приемы;

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой;

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

ЖИМ ЛЕЖА – вес штанги выбирать только с тренером; выполнять упражнение со страхующим; перед съемом штанги ступни ног плотно прижать к помосту, ягодицы прижать к скамье, лопатки свести, локти полностью выпрямить; хват штанги – «лифтерский» (не меньше 81 см); следить за дыханием - при опускании штанги вдох, при подъеме выдох.

ТЯГА – вес штанги выбирать только с тренером; встать в стойку ноги на ширине таза; хват штанги – «разнохватом»; спину «натянуть»; таз ближе к грифу; руки не напрягать (как веревки); штангу не бросать, опускать с усилием.

ПРИСЕДАНИЕ – вес штанги и высоту стоек выбирать только с тренером; выполнять упражнение со страхующим; встать в стойку ноги на ширине таза; напрячь мышцы ягодиц; следить за дыханием - при приседе вдох, при подъеме выдох. Обязательно выполнять команду тренера «ниже!». Штангу аккуратно вернуть на стойки.

7. Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

7.1. Выйти из зала и пройти в раздевалку (шагом).

7.2. Сполоснуться в душе (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке), категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре.

7.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.

7.4. Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру).

7.4. Собрать все свои вещи (проверить не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.

7.5. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание Учреждения.

8. Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)

- 8.1. В помещение сауны заходить только с тренером.
- 8.2. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера.
- 8.3. В горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.
- 8.4. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.
- 8.5. Перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).
- 8.6. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.
- 8.7. Находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное тренером.
- 8.8. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру.
- 8.9. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером число раз.
- 8.10. По окончании восстановительных процедур отдохнуть в течение 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле учреждения.
- 8.11. В течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание учреждения.

9. Требования по охране жизни и здоровья по дороге в Учреждение и из Учреждения

- 9.1. До выхода из дома (в зимнее время) прослушать прогноз погоды для второй смены, и принять решение, о посещении занятий исходя из сообщений штаба гражданской обороны об отмене занятий.
- 9.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.
- 9.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.
- 9.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.
- 9.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.
- 9.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест;
- 9.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение **(не поворачиваться спиной к животному, не убегать!!!)**.
- 9.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

10. Требования по охране жизни и здоровья во время поездок на автобусе МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец»

10.1. Общие требования

10.1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся пользующихся автобусными перевозками, организуемыми в Учреждении. 10.1.2.

К поездкам в автобусе Учреждения допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

10.1.3. Учащиеся Учреждения обязаны выполнять требования тренера-преподавателя или ответственного лица, назначенного распоряжением директора Учреждения, а также водителя автобуса по соблюдению порядка и правил проезда в автобусе Учреждения.

10.2. Требования по охране жизни и здоровья перед началом поездки и во время посадки

10.2.1. Пройти инструктаж по правилам безопасности при поездках. 10.2.2.

Ожидать подхода автобуса в определенном месте сбора, не выходя на проезжую часть дороги.

10.2.3. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

10.2.4. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу. 10.2.5.

После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять место для сидения. 10.2.6.

Первыми в салон автобуса входят старшие учащиеся, они занимают места в дальней от водителя части салона.

10.2.7. Пристегнуться ремнем безопасности.

10.3. Требования по охране жизни и здоровья во время поездки

10.3.1. Во время поездки учащиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок.

10.3.2. Учащимся запрещено:

- загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами;
- вставать со своего места;
- отвлекать водителя разговорами и криком;
- создавать ложную панику;
- без необходимости нажимать на сигнальную кнопку;
- открывать окна, форточки и вентиляционные люки;
- мусорить в салоне автобуса

10.4. Требования по охране жизни и здоровья по окончании поездки

10.4.1. После полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из автобуса.

10.4.2. При этом первыми выходят учащиеся, занимающие места у выхода из салона.

10.4.3. По распоряжению сопровождающего пройти проверку наличия участников поездки.

10.5. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

10.5.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма учащийся обязан сообщить об этом сопровождающему (при необходимости подать сигнал при помощи специальной кнопки).

10.5.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической неисправности, пожара и т.п.) после остановки автобуса по указанию водителя учащиеся должны под руководством сопровождающего лица быстро и без паники покинуть автобус и удалиться на безопасное расстояние, не выходя при этом на проезжую часть дороги.

10.5.3. В случае захвата автобуса террористами учащимся необходимо соблюдать спокойствие, без паники выполнять все указания сопровождающих лиц.

11. Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

11.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.

11.2. Сделать хорошую, качественную разминку.

11.3. Спокойно ожидать своего времени выхода на помост.

11.4. Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к выходу на помост.

11.5. Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.

11.6. По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

12. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

12.1. При получении травмы сообщить об этом тренеру.

12.2. При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру и действовать по его указаниям.

12.3. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов.
- оставлять включенными включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых;
- хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения.

С инструкцией по охране жизни и здоровья обучающихся МБОУ ДОД «ДЮСШ «Олимпиец» по программе физкультурно-спортивной направленности «ПАУЭРЛИФТИНГ» ознакомлены:

1. Базанова Ю.Ю.

2. Зыбайлова Е.А.
3. Кульман Н.А.
4. Понаморенко Ю.В.
5. Смотрина Т.И.
6. Смотрин А.Л.
7. Щербань В.В.
8. Щербань О.А.