

**Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)**
(наименование организации)

СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный представитель
трудоого коллектива по охране труда

Соколов

В.Н. Соколов

«06» апреля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ

Кравченко

Р.В. Кравченко

«06» апреля 2020г.

ИНСТРУКЦИЯ

**для обучающихся по охране труда и технике безопасности при проведении
тренировочных занятий в домашних условиях на дистанционном обучении**

ИОТ – ДЮСШ – 33-2020

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности:

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

Введение

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

1. Общие требования

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Соблюдение техники безопасности обязательно абсолютно для всех участников, присутствующих на самостоятельных индивидуальных занятиях в домашних условиях обучающихся, родителей (законных представителей), посетителей (кто на данный момент находится дома близкие родственники, гости и т.д.).
- 1.3. На тренировочных занятиях соблюдение правил техники безопасности является основной гарантией от несчастных случаев, обеспечивающих установленный порядок во время индивидуальных занятий в дистанционном обучении.
- 1.4. Родители (законные представители) обучающихся несут ответственность за жизнь и здоровье детей, при выполнении самостоятельных индивидуальных занятий в домашних условиях. Родители (законные представители) обучающихся и посетители обязаны соблюдать данные правила техники безопасности, а также имеют право требовать их исполнения от других присутствующих лиц.
- 1.5. Запрещено проводить тренировочные занятия лицам под воздействием алкоголя/наркотических веществ, детям до 18 лет без присмотра родителей (законных представителей).
- 1.6. Тренер-преподаватель не несет ответственности в случае, если родители (законные представители) и посетители занятий вследствие несоблюдения ими правил техники безопасности причинены травмы, ущерб, либо несоблюдение правил повлекло смерть посетителей и иных лиц, находящихся на тренировке в домашних условиях.
- 1.7. Родители (законные представители) обучающихся должны ознакомиться с настоящей инструкцией по технике безопасности и должны проинструктировать постоянно проживающих вместе с обучающимся (родственникам, знакомым и т.д.) технике безопасности при тренировочных занятиях в домашних условиях и строго придерживаться его и требовать с остальных проживающих или находящихся в доме во время занятий.
- 1.8. Родители (законные представители) при тренировочных занятиях в домашних условиях должны создать оптимальные условия для тренировок обучающимся (определить безопасное месторасположение в доме для занятий по циклическим, скоростно-силовым, сложно координационным, единоборствам, игровым видам спорта в целях безопасности обеспечить отсутствие других членов семьи во время занятия, обеспечить хранение спортивного инвентаря вне досягаемости для других членов семьи и т.д.).
- 1.9. При проведении упражнений обучающимся в домашних условиях упражнения должны производиться в соответствии техникой безопасности отвечающей данному виду спорта с соответствующими для данного вида спорта инвентарем т.е. маты гимнастические, мячи, утяжелители, защитные принадлежности для единоборств. Рекомендуется рассчитывать выполняемые упражнения в домашних условиях возможные травмы в связи с нехваткой места в доме или отсутствия соответствующего инвентаря. В этом случае надо поставить в известность тренера-преподавателя для замены данного упражнения на соответствующее.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающую ногу и не стесняющую кровообращение, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги)
- 2.2. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
- 2.3. Провести разминку.

3. Общие требования безопасности во время занятий

- 3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
- 3.2. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом родителю (законному представителю) и тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Пронумеровано и прошнуровано

на 3-х листах

Директор ДЮСШ

Кравченко

Р.В. Кравченко

«*06*» *апреля* 2020 г.

