

Утверждено  
ИП Посашкова А.А.  
(приказ № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

А.А. Посашкова / \_\_\_\_\_

## **Правила техники безопасности спортсменов при проведении спортивных сборов**

### **1 Общие требования безопасности**

#### **1.1. Спортсмен должен:**

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, купальник, плавательную шапочку, футболку, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду занятий;
- выполнять указания тренера (тренеров), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов ИП Посашкова А.А.
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах;
- волосы должны быть коротко острижены или убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения тренировочных занятий и сборов организованно. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### **1.2. Спортсменам запрещается:**

- не допускать самовольных отлучек. Тренер всегда должен знать где находится вверенный ему спортсмен или группа спортсменов;
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале и других помещениях, используемых на Спортивных сборах;
- вставлять в розетки посторонние предметы;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- покидать самовольно установленную территорию сборов и проведения занятий;
- самовольно принимать солнечные ванны и водные процедуры (купаться);
- употреблять и /или хранить спиртные напитки, наркотические средства, табачные изделия, выражаться с употреблением ненормативной лексики;
- употреблять самостоятельно или передавать другим участникам для употребления лекарственные средства и медицинские препараты без согласования с врачом;
- шуметь после отбоя и во время, отведенное для отдыха;
- подвергать риску свою жизнь и жизнь других участников;
- совершать действия, наносящие вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- наносить ущерб имуществу сборов и других участников.
- участвовать в любых азартных играх

### **1.3. Запрещено брать на сборы и иметь при себе:**

- оружие всех видов, в том числе газовое, пневматическое и травматическое; горючие и взрывчатые вещества;
- предметы самообороны (электрошоковые, газовые приспособления, резиновые дубинки и проч.), пиротехнические приспособления (петарды, шумихи и др.);
- скоропортящиеся продукты, сигареты, зажигалки, любые виды алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ;
- сильнодействующие лекарства. При необходимости их применения, они передаются врачу, который контролирует их прием.

## **2. Правила безопасности спортсменов в бассейне**

### **2.1. Перед началом занятий спортсмен обязан:**

- переобуться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;
- верхнюю одежду сдать в гардероб, оставшуюся одежду снимать в помещении раздевалки;
- посещать бассейн только при наличии купального костюма, шапочки для плавания и средств личной гигиены: мыло (за исключением стеклянной упаковки), мочалка, полотенце;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;
- уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

### **2.2. Спортсменам запрещается:**

- не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

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

### **3.1. Спортсмен обязан:**

- организовано заходить в воду только после разрешения тренера;
- внимательно слушать и выполнять все указания тренера;
- плавать только по дорожке, определенной для них тренером;
- плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения -против часовой стрелки) и соблюдать соответствующую дистанцию до плывущего впереди;
- при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом тренеру, используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера, поднять высоко руку вверх и т.п.);
- при плавании на спине, посетители при виде флажков над бассейном, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;
- почувствовав усталость, спортсмен должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
- при нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.

### **3.2. Спортсмену запрещается:**

- прыгать с бортика бассейна;
- бегать, толкаться в раздевалках, душевых и чаше бассейна;
- садиться и виснуть на разделительные дорожки;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера;
- толкаться, хватать и топить других посетителей в воде;
- плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других посетителей;
- издавать ложные крики о помощи;
- выходить из чаши бассейна (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий в бассейне**

### **4.1. По окончании занятий спортсмены обязаны:**

- по команде тренера организовано выйти из чаши бассейна;
- вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный тренером во время занятия;
- принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;
- в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

## **5. Требования безопасности в зале перед началом тренировочных занятий**

### **5.1. Спортсмен должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

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

### **6.1. Спортсмен должен:**

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

### **6.2. Спортсменам запрещается:**

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения в зале с влажными ладонями;
- носить во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.;
- резко изменять направление своего движения.

## **7 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

### **7.1. Спортсмен должен:**

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **8 Требования безопасности по окончании занятий**

### **8.1. Спортсмен должен:**

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **9. Правила пожарной безопасности для спортсменов**

### **9.1. Общие требования безопасности**

9.1.1. При проведении занятий и в свободное время спортсмены должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящих правил разработанной на их основании.

9.1.2. Спортсмены обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

9.1.3. Спортсмены обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.

9.1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру или работнику учреждения.

9.1.5. Спортсмены обязаны сообщить тренеру или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

### **9.2 Спортсмену запрещается**

9.2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.

9.2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.

9.2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.

9.2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

9.2.5. Разводить костры на территории проведения сборов.

9.2.6. Использовать пиротехнические средства.

9.2.7. Курить на территории учреждения.

### **9.3. Действия спортсменов в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?**

9.3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения, где проходят спортивные сборы.

9.3.2. При опасности пожара находится возле тренера. Строго выполнять его распоряжения.

9.3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.

9.3.4. По команде тренера эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать младшим.

9.3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером.

9.3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерского состава учреждения спортсменам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

9.3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) спортсмены обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

#### **9.4. Что нельзя делать?**

9.4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.

9.4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

9.4.3. Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

9.4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

9.4.5. Пытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

9.4.6. Прятаться во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.

9.4.7. Смазывать ожоги маслом.

9.4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.