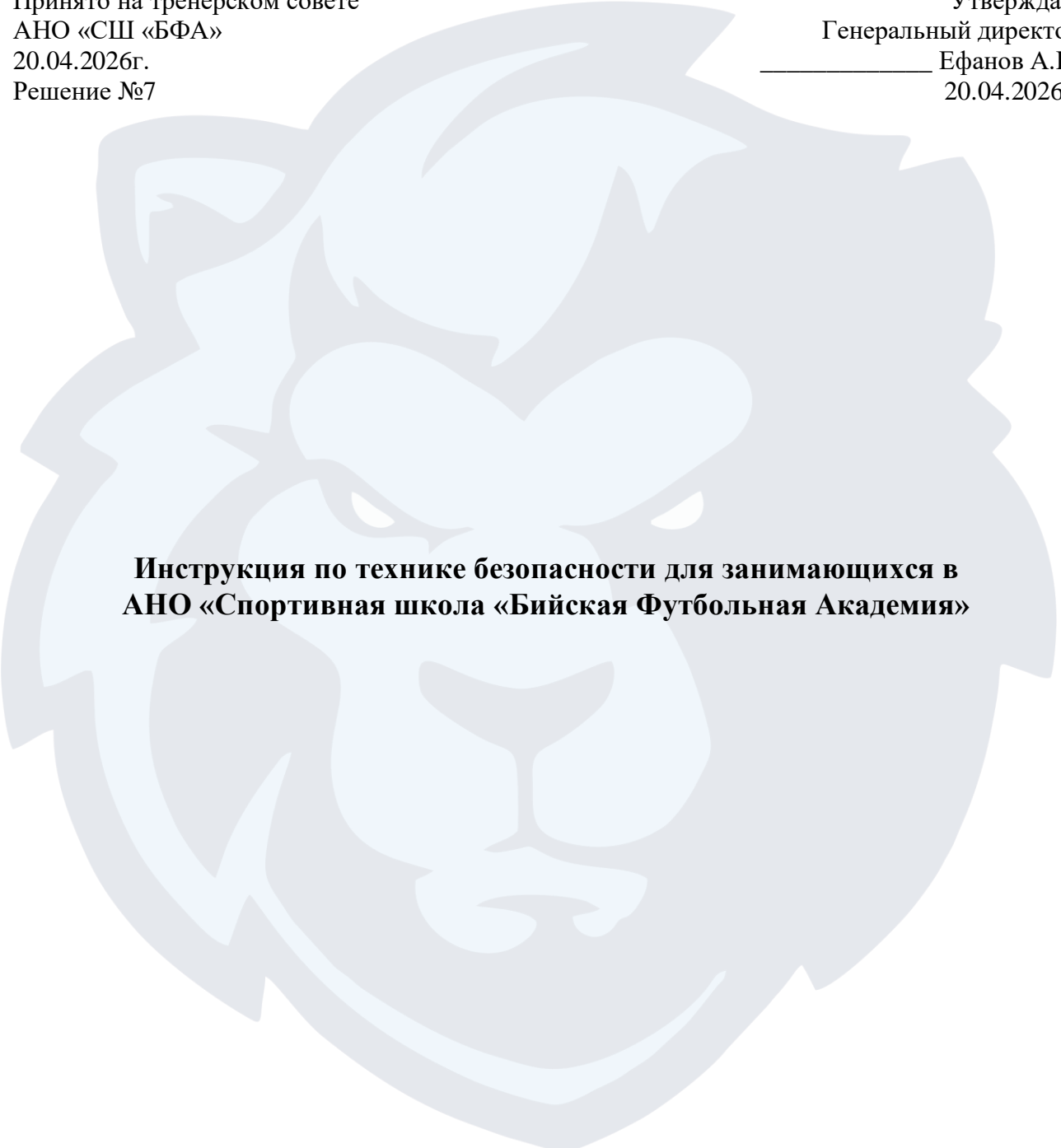


**АНО «Спортивная школа  
«Бийская Футбольная Академия»**

Принято на тренерском совете  
АНО «СШ «БФА»  
20.04.2026г.  
Решение №7

Утверждаю  
Генеральный директор  
\_\_\_\_\_ Ефанов А.И.  
20.04.2026г.



**Инструкция по технике безопасности для занимающихся в  
АНО «Спортивная школа «Бийская Футбольная Академия»**

**г. Бийск  
2026 г.**

## Оглавление

### Вводный инструктаж

**Инструкция №1** по технике безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

**Инструкция №2** по мерам безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале.

**Инструкция №3** для занимающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале.

**Инструкция №4** по технике безопасности при выезде на соревнования, учебно-тренировочный сборы для занимающихся спортивной школы.

**Инструкция №5** по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

**Инструкция №6** по правилам пожарной безопасности для занимающихся спортивной школы.

**Инструкция №7** по правилам поведения в общественном месте.

**Инструкция №8** по технике безопасности для тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре спортивной школы.

**Инструкция №9** для спортивной школы по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

**Инструкция №10** правила пребывания на территории школы и посещения учебно-тренировочных занятий.



## **Вводный инструктаж**

по мерам безопасности для занимающихся в АНО «СШ «БФА»

### **1. Общие требования безопасности.**

*Занимающийся должен:*

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов АНО «СШ «БФА»;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, 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.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Занимающимся запрещается:*

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- носить во время тренировки кольца, часы, браслеты, значки, заколки с острыми краями, цепочки, крестики, украшения и т.д.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся 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-преподавателя, инструктора по физической культуре, приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

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

*Занимающийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;



- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.
- Занимающимся запрещается:
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- 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 с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## **Инструкция №1**

по технике безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

### **1. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Занимающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.



*Занимающийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя, инструктора по физической культуре;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

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



## **Инструкция №2**

по мерам безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале.

### **1. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Занимающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя инструктора по физической культуре, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

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

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера- преподавателя, инструктора по физической культуре.

*Занимающийся должен:*

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, а сложные технические элементы - со страховкой;



- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинув место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

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



## **Инструкция №3**

для занимающихся спортивной школы  
по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

### **1. Общие требования безопасности**

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Занимающийся должен:*

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

*Занимающийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, зайти в зал.

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

*Занимающийся должен:*

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха; выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;



- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Занимающийся должен:*

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, 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-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

*Занимающийся должен:*

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



## **Инструкция № 4**

по технике безопасности при выезде на соревнование,  
учебно-тренировочный сбор для занимающихся АНО «СШ «БФА».

Ознакомление занимающихся с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнования, учебно-тренировочные сборы проводится тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Отметка о проведении инструктажа занимающихся спортивной школы проставляется в журнале учета работы учебно-тренировочных групп тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Инструктаж проводится с занимающимися перед началом учебно-тренировочного процесса.

### **1. Перед выездом на соревнования (учебно-тренировочные сборы) тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, обязан:**

- 1.1. За одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора учреждения с четким указанием состава членов сборной команды, участвующей в соревновании (учебно-тренировочном сборе), года рождения и спортивного разряда по виду спорта.
- 1.2. К участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) допускать только тех занимающихся, чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном спортивно-массовом мероприятии.
- 1.3. Не допускать к участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) занимающихся, не прошедших диспансеризацию, либо не имеющих допуска врача к занятиям спортом/соревнованиям.
- 1.4. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые командировочные документы (перевозка занимающихся разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью директора АНО «СШ «БФА»).
- 1.5. Проинструктировать занимающихся о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Доходчиво объяснить занимающимся об опасности подобных действий.
- 1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись, выезжающих на мероприятие занимающихся.

### **2. При организации выезда на соревнования (учебно-тренировочные сборы) тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре обязан:**

- 2.1. Отвечать за размещение, питание и режим занимающихся во время учебно-тренировочных сборов и соревнований.
- 2.2. Осуществлять планирование реализации учебно-тренировочной работы с занимающимися, согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно массового мероприятия.
- 2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей) занимающихся о времени и месте организованного сбора занимающихся, с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.



- 2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда распределить обязанности в группе, назначить «старшего» помощника из числа группы выезжающих детей.
- 2.5. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать занимающихся по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения учебно-тренировочных занятий и т.д.

### **3. При выезде группы участников на учебно-тренировочные сборы или соревнования тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре:**

- 3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех занимающихся, участвующих в учебно-тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, дети могут распределяться группами по тренерам-преподавателям, инструкторам по физической культуре. В этом случае каждый тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, несет ответственность за свою группу занимающихся, что получает отражение в приказе.
- 3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.
- 3.3. Систематически проверяет по приказу фактическое наличие занимающихся. Заблаговременно контролирует количественный состав с занимающимися после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).
- 3.4. Контролирует и производит посадку и высадку занимающихся только при полной остановке транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).
- 3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения занимающимися правил техники безопасности, поведения.
- 3.6. Размещает занимающихся в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания занимающихся, организует коллективное качественное горячее питание занимающихся в одном месте.
- 3.7. Информировывает участников сбора (соревнований) о режиме дня т.е. режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя занимающимися. Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.
- 3.8. Не допускает случаи употребления занимающимися алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а также допинговых препаратов.
- 3.9. Перед началом занятий по расписанию учебно-тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного процесса с занимающимися.
- 3.10. Инструктирует и напоминает занимающимся о мерах безопасности во время проведения тренировки (на ледовой арене, спортивном зале, стадионе).
- 3.11. Во время проведения учебно-тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.
- 3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий и надежность закрепления.
- 3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности занимающихся.
- 3.14. При получении занимающимся травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.



#### **4. Занимающийся обязан:**

- 4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях на ледовой арене (спортивном зале, стадионе) с целью предупреждения травматизма и заболеваний.
- 4.2. Всячески содействовать тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре, внимательно и четко выполнять рекомендации, а также беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Помогать младшим занимающимся, если на это есть необходимость. Назначенный тренером-преподавателем, инструктора по физической культуре, из числа занимающихся, «старший» помощник должен помогать тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре в организации участников сбора (соревнования).
- 4.3. Выходить из транспортного средства только организованно и с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.
- 4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов организованно. Если есть необходимость - то без опоздания к месту, обозначенному тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре.
- 4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему занимающийся или группа занимающихся.



## **Инструкция № 5**

по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнования) допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы во время прыжков, бега;
  - травмы при столкновениях во время бега или игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах;
  - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С;
  - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом соревнований**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.
- 2.3. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время соревнований**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи



- 3.2. соревнований.
- 3.3. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.4. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## **Инструкция № 6**

по правилам пожарной безопасности для занимающихся спортивной школы.

Ознакомление занимающихся с инструкцией по пожарной безопасности проводится тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Инструктаж проводится с занимающимися перед началом учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре обязан довести до сведения занимающихся о плане и способе эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими. Отметка о проведении инструктажа по пожарной безопасности занимающихся спортивной школы проставляется журнале учета работы учебно-тренировочных групп тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. При проведении занятий и в свободное время занимающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации» и настоящей инструкцией, разработанной на их основании.
- 1.2. Занимающиеся обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- 1.3. Занимающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара.
- 1.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктора по физической культуре, или работнику учреждения.
- 1.5. Занимающиеся обязаны сообщить тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

### **2. Запрещается**

- 2.1. Трогать спички, играть с ними, бросать горящие спички в урны или контейнеры-мусоросборники.
- 2.2. Сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью.
- 2.3. Приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами.
- 2.4. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- 2.5. Разводить костры на территории учреждения.
- 2.6. Использовать пиротехнические средства.
- 2.7. Курить на территории учреждения.



### **3. Действия занимающихся в случае возникновения пожара. Что делать во время пожара?**

- 3.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.
- 3.2. При опасности пожара находиться возле тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Строго выполнять его распоряжения.
- 3.3. Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учреждения.
- 3.4. По команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам.
- 3.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером- преподавателем, инструктором по физической культуре.
- 3.6. Внимание! Без разрешения администрации и тренерско- преподавательского состава учреждения занимающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
- 3.7. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) занимающиеся обязаны немедленно сообщить работникам учреждения.

### **4. Что нельзя делать?**

- 4.1. Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение.
- 4.2. Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.
- 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.
- 4.4. В задымленном коридоре двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.
- 4.5. Попытаться покинуть горящее помещение на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).
- 4.6. Прячется во время пожара: от огня и дыма спрятаться невозможно.
- 4.7. Смазывать ожоги маслом.
- 4.8. Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.



### **Инструкция № 7**

по правилам поведения в общественном месте.

1. Данная инструкция разработана о правилах поведения занимающихся спортивной школы в общественных местах (экскурсии, физкультурные и спортивные мероприятия, театры, музеи и т.д.).
2. Маршрут до пункта назначения выбирают такой, на котором обеспечивается полная безопасность.
3. Тренеры-преподаватели, инструктора по физической культуре, (руководители) отвечают за соблюдение правил техники безопасности и охрану жизни занимающихся.
4. Тренеры-преподаватели, инструктора по физической культуре, (руководители) во время посещения общественных мест должны вести постоянный контроль за занимающимися.
5. Перед каждым посещением общественного места тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, (руководитель) знакомит с общей характеристикой объекта, маршрутом и правилами безопасности, проводит инструктаж.
6. Занимающиеся при посещении общественных мест должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность.
7. В помещения занимающиеся входят своевременно, спокойно, не мешают другим. Если это экскурсия по музею, то место должно быть определено таким образом, чтобы не заслонять экспонаты для других посетителей.
8. Во время просмотра, проведения экскурсии по музею, занимающиеся не кричат, не отвлекают внимание зрителей (посетителей), не шуршат бумагой, не рассматривают сувениры.
9. Во время просмотра экспозиций не трогать их руками.
10. Слушая лекцию, стоять полукругом, не стеснять экскурсовода, не перебежать от одной экспозиции к другой, не разговаривать.
11. После окончания спектакля не покидать зал до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.
12. Выходить из помещения организовано, спокойно одеться, построиться к выходу, во всём следовать указаниям тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, (руководителя).
13. После возвращения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, (руководители) еще раз проверяют занимающихся за списком.
14. В случае аварийной ситуации во время посещения общественных мест тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, (руководители) отводят занимающихся в безопасное место.
15. При несчастном случае занимающихся отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.



## **Инструкция №8**

по технике безопасности для тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, спортивной школы.

### **1. Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения занимающимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, проводящий учебно-тренировочные занятия по виду спорта, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

*Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, должен:*

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения учебно-тренировочного процесса;
- организовывать изучение занимающихся правил по охране труда в быту и т.д. Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, должен знать:
- подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- результаты медицинского осмотра;
- отмечать занимающихся, отсутствующих на учебно-тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

### **2. Требования безопасности перед началом проведения учебно-тренировочного занятия**

- 2.1. Проводить инструктаж занимающихся по охране труда на учебно-тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учета занятий;
- 2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- 2.3. Следить за соблюдением правил поведения занимающихся в раздевалках;
- 2.4. Обеспечивать безопасное проведение учебно-тренировочного занятия;
- 2.5. Провести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия;
- 2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- 2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- 2.8. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- 2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- 2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении учебно-тренировочных занятий в помещении.



### **3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия**

- 3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программе спортивной подготовки по виду спорта;
- 3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- 3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у занимающихся признаков утомления;
- 3.4. Обеспечивать страховку при выполнении занимающимися сложных технических элементов;
- 3.5. Следить за выполнением занимающимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии и принимать решение об отстранении занимающихся от участия в учебно-тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

- 4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить занимающегося к врачу;
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести занимающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

- 5.1. Организовать занимающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- 5.2. Организованно вывести занимающихся с места проведения учебно-тренировочного занятия;
- 5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- 5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении учебно-тренировочного процесса.



## **Инструкция №9**

для спортивной школы по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах (Постановление № 536 от 30.06.2006 МЧС РФ), рекомендаций ВОСВОД.
- 1.2. Занимающиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.3. Опасные факторы:
  - переохлаждение;
  - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
  - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
  - утопление.

### **2. Требования безопасности в летнее время**

- 2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.
- 2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

#### *Рекомендуется:*

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

#### *Требуется:*

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

#### *Запрещается:*

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.



### **3. Требования безопасности на льду**

- 3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.
- 3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
- 3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.
- 3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
- 3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

### **4. Требования безопасности в экстренных ситуациях**

- 4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытаскивать ноги и откатиться (отползти) в сторону.
- 4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.
- 4.3. Занимающиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
- 4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.



### **Инструкция № 10**

правила пребывания на территории школы и посещения учебно-тренировочных занятий

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно-тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения учебно-тренировочного процесса.
2. К участникам учебно-тренировочного процесса в АНО «СШ «БФА» относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерско-преподавательский коллектив школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения АНО «СШ «БФА», находящиеся в оперативном управлении или на балансе, а также арендуемые и по договору безвозмездного пользования.
5. Нахождение в помещениях АНО «СШ «БФА» лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса, допускается с разрешения директора школы.
6. Под «учебно-тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом спортивной школы, планом учебно-тренировочного занятия, расписанием, в рамках программы спортивной подготовки по видам спорта.
7. Все, кроме тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, ведущего учебно-тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На учебно-тренировочном занятии может присутствовать администрация СШ.
8. Родители занимающихся вправе посетить учебно-тренировочное занятие, на котором присутствует их ребёнок, ознакомиться с ходом и содержанием занятий, по согласованию с директором.
9. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией школы или полицией.
10. Во время внеурочных мероприятий присутствие посторонних допускается с разрешения администрации школы. По первому требованию администрации школы, такие лица обязаны покинуть помещения АНО «СШ «БФА».
11. При выявлении правонарушений или преступлений персонал школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию школы либо сообщает в полицию.
12. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях школы и на её территориях не допускается.