

«Утверждаю»
Директор ОАУ ДО ОО «Спортивная
школа «Ледовое поколение»
С.С.Кирмасов
« 22 » июня 2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ТРЕНЕР НАШЕГО ДВОРА»

1. Общие требования безопасности.

1.1. Настоящая инструкция обязательна для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях по общефизической подготовке, спортивным и подвижным играм (далее: занятия) в рамках реализации проекта Департамента физической культуры и спорта Орловской области «Тренер нашего двора».

1.2. Соблюдение требований безопасности и правил настоящей инструкции является надёжной гарантией от несчастных случаев, предотвращает травмирование, способствует сбережению здоровья и жизни детей, принимающих участие в Занятиях, обеспечивает установленный порядок во время проведения занятий.

1.3. К проведению занятий, привлекаются сотрудники Учреждения, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, которые прошли обязательный периодический медицинский осмотр, изучили настоящую инструкцию и прошли вводный инструктаж по охране труда.

1.4. К участию в занятиях допускаются все желающие, прошедшие краткий инструктаж по требованиям безопасности и правилам настоящей инструкции, имеющие удобную обувь и одежду, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

1.5. Во время проведения занятий, включающих подвижные игры, возможно воздействие на участников следующих опасных факторов: получение травм при выполнении упражнений без разминки, при возникновении столкновений участников, при нарушении правил поведения во время игры, при падениях на мокрой, скользкой площадке.

1.6. При проведении занятий у руководителя занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при получении ими каких-либо травм.

1.7. Руководители занятий должны использовать только исправный инвентарь и оборудование, не применять их не по назначению.

1.8. В процессе занятий руководитель занятий и участники должны соблюдать правила проведения спортивной/подвижной игры, пользования спортивным инвентарём, правила личной гигиены.

1.9. Участник занятий должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать их не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по игровой площадке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.10. За несоблюдение требований безопасности и правил настоящей инструкции участник не допускается или отстраняется от участия в занятии.

1.11. Руководители занятий, допустившие невыполнение или нарушение требований безопасности и правил настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и техники безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Руководитель занятия обязан:

- убедиться в безопасности площадки: проверить состояние покрытия, ограждений, наличие и исправность инвентаря, отсутствие опасных предметов поблизости, убедиться в отсутствии посторонних предметов, ям, луж, скользкого покрытия;

- визуально убедиться в нормальном самочувствии участников занятия;

- провести краткий устный инструктаж по требованиям мер безопасности данной инструкции, рассказать участникам о потенциальных опасностях, связанных с конкретным видом деятельности (например, о правилах поведения при игре в волейбол или участия в эстафетах), и о том, как их избежать.

2.2. Участник должен:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других участников (часы, серьги, кольца и т.д.);

- убрать из карманов колюще-режущие и другие посторонние предметы.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Руководитель занятия обязан:

- провести разминку для подготовки мышц к нагрузке и визуальной оценки физической подготовленности каждого участника;

- распределять интенсивность и объём упражнений с учётом визуальной оценки физической подготовленности каждого участника. Резкие перегрузки недопустимы;

- следить за выполнением участниками инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении участников от участия в занятии за грубое или систематическое их нарушение;

- следить за тем, чтобы участники выполняли упражнения правильно, без нарушений техники. Корректировать действия, если видит риск травмы;

- следить за самочувствием участников. При первых признаках недомогания занятие нужно прервать.

3.2. Участник должен:

- соблюдать дисциплину, внимательно слушать и четко выполнять все требования (команды) и указания руководителя занятий в том числе и во время спортивных/подвижных игр;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек;
- при падении, во избежание получения травмы, необходимо сгруппироваться и не выставлять вперед прямые руки;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя;
- строго выполнять правила проведения игры;
- стараться избегать столкновений с другими игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.3. Специфические правила для разных подвижных игр:

Игры с догонялками

Участники должны: смотреть в направлении своего движения, избегать резких стопорящих остановок, не толкать впереди бегущих, не забегать на скамейки. Пойманные игроки, которые остаются в игре, должны остановиться.

Игры с перебежками

Участники должны: пропускать вперед тех, кто бежит быстрее, не менять резко направление своего движения, не выбегать за пределы игровой площадки, заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома», не останавливать себя, упираясь в ограждение площадки.

Игры с мячом

Участники должны: не бросать мяч в голову играющих, соизмерять силу броска мячом в игроков с расстоянием до них, следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не вырывать мяч у игрока, который первым им овладел, не падать и не ложиться на землю, чтобы увернуться от мяча, ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Участники должны: не начинать эстафету без сигнала руководителя, выполнять по своей дорожке, если инвентарь оказался на полосе другой команды – осторожно забрать и вернуться на свою дорожку и продолжить выполнять задание, не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки, после передачи встать в конец своей команды, не выходить из строя, не садиться и не ложиться на землю.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек. Игроки, которые по правилам должны выйти из игры, должны осторожно, не мешая другим, покинуть площадку и сесть на скамейку.

4. Требования безопасности в аварийных и чрезвычайных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только

после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря. Использовать неисправный инвентарь запрещено.

4.2. При ухудшении самочувствия, первых признаках недомогания или получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

4.3. Руководителю занятий при получении участником травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему; сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать «скорую помощь», отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Действия при атаке БПЛА и ракетной угрозе на улице:

- сохраняйте спокойствие;
- немедленно прекратите занятие;
- немедленно покиньте открытое пространство;
- держитесь подальше от окон, витрин, стеклянных фасадов, легких навесов и припаркованных машин;
- укройтесь в ближайшем капитальном здании (в месте без окон: цокольном этаже подъезда, внутреннем коридоре, капитальном межэтажном перекрытии), как можно дальше от внешних стен и остекленных поверхностей, при возможности спуститесь в подвал;
- если укрытие не найти – лягте на землю, прикройте голову руками, укройтесь за бордюром, бетонным забором, в канаве или воронке;
- не снимайте происходящее на телефон и не публикуйте фото или видео;
- не приближайтесь к дрону, если он упал или был сбит;
- сообщите об угрозе по номеру 112, когда это можно сделать безопасно.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Руководитель занятия обязан визуально убедиться в нормальном самочувствии участников занятия и отсутствии у них травм.

6. Ответственность за нарушение требований безопасности и правил настоящей инструкции

6.1. Организаторы и руководители занятий не несут ответственности за несчастные случаи, травмы и ущерб здоровью, связанные с нарушением участниками требований безопасности и правил настоящей инструкции, полученные участниками в процессе занятий. Данная ответственность возлагается на самих участников и их родителей.

6.2. За несоблюдение требований безопасности и правил настоящей инструкции участник может быть не допущен или отстранён от участия в занятии.

**Соблюдение требований безопасности и правил
настоящей инструкции помогает минимизировать риски
и обеспечить безопасное проведение занятий и
спортивных/подвижных игр.**