

УТВЕРЖДАЮ

Спортивный директор

АНО «ФК «Уфа» РБ

И.Ф. Биглов

«24» 08 2017 г.



## Инструкция № 1

по технике безопасности при проведении тренировок и спортивных соревнований

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К тренировкам и соревнованиям допускаются обучающиеся Футбольной школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники тренировок и соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении тренировок и соревнований возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении тренировок и соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии, скользкой плитке в бассейне;
- травмы при нахождении на спортивных площадках во время тренировок и соревнований по футболу;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения при проведении тренировок и соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.5. Тренировки или соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.6. Во время тренировок и соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивного инвентаря, правила личной гигиены

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК И 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

2.3. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений соответствующему виду спорта.

2.4. Провести разминку.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Начинать тренировки или соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований или тренера.

3.2. Не нарушать план проведения тренировок или соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей или тренером.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. При возникновении молнии или грозы во время проведения тренировки или соревнований, тренерам или судье немедленно увести детей в ближайшее закрытое помещение.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить участие в тренировке или соревнованиях и сообщить об этом тренеру или судье.

4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования

4.3. При получении травмы участником тренировки или соревнований, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку или соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера или судьи соревнований, исключив панику.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Проверить по списку всех участников соревнований.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

Заместитель директора  
СП «Футбольная школа «Уфа»



Е. В. Семенов