

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Автономного учреждения  
«Управление спортивных сооружений  
Республики Марий Эл»

А.В. Сидоркин

«30» 08 2023 г.

**Инструкция по технике безопасности при оказании  
физкультурно-оздоровительных услуг по физической  
подготовке и физическому развитию (ОФП с элементами  
легкой атлетики)**

**1. Общие требования**

1.1. К занятиям по легкой атлетике, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

1.4. Во время проведения занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном покрытии;
- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- травмы при несоответствующем поведении на занятии;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;
- неподготовленность мест проведения занятий;
- несоответствие экипировки занимающегося с условиями занятий;
- наиболее типичные травмы – ушибы мягких тканей и головы, растяжение связок и мышц, надрывы мягких тканей, разрывы мягких тканей, вывихи и подвывихи суставов, открытые и закрытые переломы.
- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения связок локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов, двуглавой и четырехглавой мышц бедра.

1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, не стесняющей движений и соответствующей условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение.

1.6. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечки для оказания помощи.

1.9. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.10. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.12. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

## **2. Правила техники безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть рекомендованную спортивную форму и обувь. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.), не брать с собой телефон и другие предметы.

2.2. Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала занятия.

2.3. Под руководством тренера подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятий.

2.4. Перед занятием обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

## **3. Правила техники безопасности во время занятий**

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера.

3.2. Занимающиеся должны четко выполнять требования и задания тренера.

3.3. Соблюдать дисциплину на занятии, не отвлекаться и не отвлекать других занимающихся.

3.4. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

3.5. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.8. Не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся.

3.9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.10. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

3.11. Перед выполнением беговых упражнений проводится комплексная разминка с акцентом на "разогрев" мышц и связок ног;

3.12. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.13. Бег на короткие дистанции проводится строго по индивидуальным дорожкам, смещаться на соседнюю дорожку нельзя;

3.14. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

3.15. После финиша нельзя сразу останавливаться, нужно пробежать еще немного по инерции вперед, постепенно снижая скорость;

3.16. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

3.17. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

#### **4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара на спортивной площадке или стадионе сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться через все имеющиеся эвакуационные выходы.

#### **5. Правила техники безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Список нормативно-правовых актов.**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 №129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 №2466-р.
3. ГОСТ Р52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».
4. ГОСТ Р52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».

Согласовано:  
Специалист по охране труда Желоманова Е.М. Еф  
Зам. директора Шашин А.А. Кошуров А.А.  
Контроль ИПХ В Андреев И.И.