

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК
М.И. Далева
23 г.
ПРИНЯТО

На общем собрании трудового
коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»
Протокол № 9
«29» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
муниципального казенного
учреждения дополнительного
образования спортивной школы
«Олимп» Апшеронского района
М.И. Симонова
«23» декабря 2023 г.

Инструкция № 26

по технике безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» на учебно-тренировочных занятиях велосипедным спортом

1. Общие требования

1.1. Правила безопасности на занятиях по велосипедному спорту (далее – велоспорт) распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.2. Приведённые в настоящей Инструкции правила безопасности являются обязательными для выполнения лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время занятий по велоспорту.

1.3. К занятиям по велоспорту допускаются:

- лица от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий велоспортом, при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Олимп» от законных представителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий велоспортом, при наличии согласия на обработку персональных данных, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Олимп»;
- спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности на рабочем месте;
- обучающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям по велоспорту.

1.4. Опасные факторы при занятии велоспортом:

- травмы при столкновениях;
- травмы при нарушении правил дорожного движения (далее – ПДД);
- травмы в результате падения на твердое покрытие дорог;
- травмы вследствие технически неисправного оборудования (велосипеда).

1.5. Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.7. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.8. При занятиях по велоспорту у тренера должна быть переносная аптечка (с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений).

1.9. Занимающиеся обязаны соблюдать рекомендации тренера и неукоснительно выполнять все его указания.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2. Техника безопасности перед началом занятий

2.1. Раздевалки должны быть открыты минимум за 5 минут до начала учебно-тренировочных занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

2.2. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью спортсменов.

2.3. Занимающийся должен быть в соответствующей форме - спортивный костюм (велосипедки и футболка), велосипедный шлем, шитки и спортивная обувь.

2.4. Соблюдать ПДД при движении по дорогам общего пользования (шоссе).

2.5. Последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала учебно-тренировочного занятия.

2.6. Запрещается пить холодную воду из-под крана. Разрешается приносить из дома в термосе сок, чай, кипяченую и минеральную воду.

2.7. Выезд на уличную тренировку строго с разрешения тренера.

3. Техника безопасности во время занятий

3.1. На занятиях по велоспорту должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.2. В спортивном зале не разрешается заниматься без преподавателя.

3.3. Запрещается употреблять во время занятий жевательную резинку, конфеты и любую другую пищу.

3.4. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.5. В спортивном зале запрещается заниматься с цепочкой и другими украшениями на шее, а также в часах и браслетах.

3.6. Занимающиеся на занятиях по велоспорту обязаны:

- начинать движение на велосипеде, делать остановки и заканчивать тренировку разрешается только по команде тренера;
- строго выполнять правила движения на велосипеде с соблюдением ПДД при движении по шоссе;
- по шоссе допускается движение велосипедистов группой не более 10 человек;

- осуществлять движение по шоссе с правой стороны дороги в 1м. от обочины не более двоих велосипедистов в ряду;
- осуществлять движение по левому закрытому повороту (на шоссе) только по внешней стороне дороге и только в один ряд;
- избегать столкновения с другими велосипедистами и иными препятствиями; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

3.7. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.8. Выйти занимающимся из спортивного зала (или зайти с уличной тренировки) во время занятий возможно только с разрешения тренера.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную одежду и обувь.
- 4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 4.4. В душевой комнате категорически запрещается бегать, прыгать, играть, толкать, обливать друг друга холодной или горячей водой.
- 4.5. Все передвижения по душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочках.

5. Требования к тренеру-преподавателю

5.1. Занятия в тренажерном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с администрацией МКУ ДО СШ «Олимп».

5.2. Тренер приходит на занятия не менее чем за 5 минут.

5.3. Обязательно проверяется место для занятий.

5.4. Обязательно проверяется техническое состояние велосипеда, тренажеров, велоэргометра.

5.5. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

5.6. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освободить их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

5.7. При получении спортсменами травмы, тренер должен немедленно оказать первую медицинскую помощь и сообщить об этом администрации МКУ ДО СШ «Олимп» и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное заведение.