

Приложение 13

УТВЕРЖДЕНО

приказом муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Олимп» Апшеронского района от 29.12.2023 г. № 260

ИНСТРУКЦИЯ

**для тренера-преподавателя и обучающихся
при проведении учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту
на трассе (шоссе)**

1. Общие требования безопасности

1.1. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий и других спортивно-массовых мероприятий, в которых принимают участие обучающиеся.

1.2. Все учебно-тренировочные занятия, проходящие на автомобильных дорогах общего пользования, осуществляются при строжайшем соблюдении Правил дорожного движения Российской Федерации.

1.3. Место проведения учебно-тренировочных занятий на шоссе (направление, рельеф местности, дистанция, условия) выбирается тренером-преподавателем, для каждой тренировочной группы, с учетом спортивной подготовленности и задач, поставленным перед тренировочным занятием.

1.4. Учебно-тренировочные занятия, проходящие по автомобильным дорогам общего пользования, проводятся только при условии обеспечения безопасности посредством обязательного сопровождения обучающихся тренером-преподавателем на автотранспорте сопровождения.

1.5. При проведении учебно-тренировочных мероприятий на автомобильных дорогах общего пользования Сопровождение организованных групп обучающихся должно быть обеспечено транспортным средством с проблесковым маячком желтого или оранжевого цвета.

Включенный проблесковый маячок желтого или оранжевого цвета не дает преимущества в движении и служит для предупреждения других участников движения об опасности.

1.6. При проведении учебно-тренировочных занятий группа обучающихся не может превышать 20 человек. При этом должны быть соблюдены следующие условия:

- допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м;
- колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае однорядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

1.7. Запрещается проводить учебно-тренировочные занятия на автомагистралях и дорогах для автомобилей, обозначенных соответствующими знаками, согласно правилам дорожного движения (5.1 и 5.3).

1.8. Учебно-тренировочные занятия на автомобильных дорогах общего пользования должны проводиться в светлое время суток.

1.9. При проведении учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту на автомобильных дорогах общего пользования обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила дорожного движения и техники безопасности;
- надевать спортивную форму в соответствии с погодными условиями, требованиям к занятиям по велосипедному спорту, а так же целям и задачам учебно-тренировочного занятия;

- быть предельно внимательным и осторожными, чтоб избежать падений и травм во время езды на велосипеде, соблюдать прямолинейность движения, обозначая руками направление поворотов;

- не опускать голову, просматривать траекторию своего движения и быть готовым к:

- машинам, замедляющим движение и совершающим резкие повороты;

- машинам, резко появляющимся из-за поворота, на перекрестках и приближающихся сзади;

- открытию дверей припаркованных машин;

- пешеходам, переходящим дорогу в неположенных местах;

- ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стеклам и масляным пятнам, ко всему, что может привести к падению с велосипеда;

- выезд на дорогу без защитного шлема – запрещен.

1.10. Обучающимся запрещается выезжать на учебно-тренировочное занятие на автомобильные дороги общего пользования на неисправном велосипеде, без спортивной одежды и шлема, а также без ведома тренера-преподавателя.

Выезд обучающегося на автомобильную дорогу общего пользования разрешается с 14 лет.

1.11. Тренер-преподаватель обязан:

- проверить исправность оборудования перед каждым учебно-тренировочным занятием;

- обеспечить исправность велосипедов;

- о возникших неполадках сообщать директору или заместителю директора МКУ ДО СШ «Олимп»;

- провести инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения по велосипедному спорту для всех обучающихся с обязательной отметкой в «Журнале учета инструктажей по технике безопасности и правилам дорожного движения с обучающимися при проведении учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту перед выездом на трассу (шоссе)»;

- проверить перед началом учебно-тренировочного занятия одежду обучающихся, провести опрос состояния здоровья каждого обучающегося;

- исключить из пользования непригодное оборудование.

1.12. Тренеру-преподавателю запрещается:

- проведение учебно-тренировочных занятий на автомобильных дорогах общего пользования вне расписания учебно-тренировочных занятий, согласованного с директором или заместителем директора МКУ ДО СШ «Олимп»;
- оставлять без присмотра обучающихся;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности и правилам дорожного движения;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

2.1. Тренер-преподаватель должен оценить погодные условия перед началом учебно-тренировочного занятия на трассе (шоссе), в случае внезапного наступления неблагоприятной погоды (туман, ливень, снегопад и др.) переждать непогоду, или вернуться на велосипедную базу с соблюдением всех возможных мер безопасности.

2.2. Тренер-преподаватель, перед каждым выездом на трассу (шоссе) осуществляет инструктаж с обучающимися по технике безопасности и правилами дорожного движения с отметкой в журнале «Журнал учета инструктажей по технике безопасности и правилам дорожного движения с обучающимися при проведении учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту перед выездом на трассу (шоссе)».

2.3. Тренер-преподаватель, перед началом учебно-тренировочного занятия, должен провести опрос о состоянии здоровья каждого обучающегося.

2.4. Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, согласно погодным условиям.

2.5. Если учебно-тренировочное занятие будет проходить только на велосипеде, обучающиеся должны надеть велосипедные туфли по размеру ног и велосипедный шлем. Пройти инструктаж по правилам дорожного движения.

2.6. Тренер-преподаватель должен проверить исправность велосипедного инвентаря.

2.7. До начала учебно-тренировочного занятия, обучающиеся несут личную ответственность за соблюдение правил техники безопасности и дорожного движения.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

3.1. Во время проведения учебно-тренировочных занятий на автомобильных дорогах общего пользования тренер-преподаватель и обучающиеся должны руководствоваться правилами дорожного движения и требованиями данной инструкции.

3.2. Во время проведения учебно-тренировочных занятий на автомобильных дорогах общего пользования обучающиеся должны соблюдать следующие правила и требования безопасности:

- не выезжать на дорогу без разрешения и задания тренера-преподавателя;
- не выезжать на учебно-тренировочное занятие на неисправном инвентаре;
- во время учебно-тренировочного занятия на автомобильной дороге общего пользования строго придерживаться правой стороны и заданного маршрута, не пересекать осевую линию, соблюдать правила дорожного движения.

3.3. Обучающиеся должны соблюдать интервал при движении на велосипедах по дистанции и при спусках с горы.

3.4. При спуске с горы не вставать с седла велосипеда, не отрывать руки от руля, использовать тормоз.

3.5. После спуска резко не останавливать велосипед во избежание столкновений с другими велосипедистами.

3.6. Во время учебно-тренировочного занятия на автомобильной дороге общего пользования, обучающиеся должны находиться в группе не более 20 человек, сопровождаемой тренером-преподавателем.

3.7. Учебно-тренировочные занятия на автомобильной дороге общего пользования проводятся индивидуально и в команде. Скоростное учебно-тренировочное занятие включает лидирование за автомашиной.

3.8. Обучающимся запрещается пользоваться наушниками во время учебно-тренировочных занятий на автомобильных дорогах общего пользования.

3.9. Сопровождения группы на трассе (шоссе) осуществляется тренером-преподавателем на автомашине, с проблесковым маячком желтого или оранжевого цвета. Проведение учебно-тренировочных занятий без сопровождения запрещено.

3.10. При обнаружении внезапной опасности на трассе (шоссе) прекратить движение выполнить остановку, немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении аварийной ситуации, поломке велосипеда на автомобильной дороге общего пользования обучающийся должен остановиться на правой стороне обочины и сообщить тренеру-преподавателю.

4.2. При резком ухудшении погодных условий во время учебно-тренировочного занятия на автомобильной дороге общего пользования, обучающиеся должны переждать непогоду, или вернуться на велосипедную базу, соблюдая все меры осторожности.

4.3. При появлении во время учебно-тренировочного занятия боли у обучающихся, а также при их плохом самочувствии и признаках утомления, тренер-преподаватель должен немедленно отстранить их от занятий, принять меры по оказанию при необходимости первой помощи и направить к врачу.

4.4. При получении травм, тренер-преподаватель немедленно должен оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.5. В случае ДТП тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования безопасности по окончании Учебно-тренировочного занятия

5.1. По окончании учебно-тренировочного занятия, обучающиеся должны отметить прибытие у тренера-преподавателя, вымыть инвентарь и убедиться в его исправности.

5.2. Обучающиеся не имеют права уйти с учебно-тренировочного занятия без разрешения тренера-преподавателя.

5.3. Обучающиеся обязаны убрать инвентарь в отведенное для хранения место.

5.4. Обучающиеся обязаны проверить техническое оснащение инвентаря.

5.5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.6. Тренер-преподаватель должен провести опрос о переносимости физической нагрузки обучающимися, подвести итоги проведенного учебно-тренировочного занятия. После окончания учебно-тренировочного занятия должен проверить инвентарь, закрыть хранилище велосипедов.

5.7. После окончания учебно-тренировочного занятия, обучающиеся несут личную ответственность за соблюдения правил техники безопасности и дорожного движения.