



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
МБУ «Конькобежный центр «Коломна»



С.В. Орлов

2016г.

Инструкция №13

по правилам проведения тренировочных мероприятий,
учебно-тренировочных занятий и соревнований в помещении легкоатлетического манежа (площадка для занятий боксом).

I. Общие требования безопасности

- 1.1 Настоящая Инструкция является обязательной при организации и проведении тренировочных мероприятий, учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 1.2 Занятия на площадке проводятся согласно расписанию, утвержденному генеральным директором МБУ «Конькобежный центр «Коломна».
- 1.3 Территория площадки для занятий боксом и размещенное в нем оборудование должно удовлетворять требованиям санитарных норм и правил, а также правилам по электробезопасности и пожарной безопасности.
- 1.4 Посетители приобретают билет на площадку для занятий боксом имеют право посещения тренажерного зала.

К занятиям на площадке для бокса допускаются лица:

- ознакомившиеся с данной инструкцией;
- прошедшие медицинский осмотр или медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму и обувь закрытого типа.

II. Требования по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях

- 2.1 Спортсмены, тренеры, инструкторы, старшие группы, посещающие площадку для занятий боксом, должны строго соблюдать установленные Правила поведения в МБУ «Конькобежный центр «Коломна» и настоящую инструкцию.
- 2.2 Занятия должны проходить на чистом сухом полу.
- 2.3 Занятия разрешаются только в спортивной форме и чистой спортивной обуви закрытого типа с нескользкой подошвой.
- 2.4 За порядок и дисциплину занимающихся отвечает тренер или инструктор.
- 2.5 **Тренер или инструктор до начала занятий:**
- проверяет состояние и готовность площадки для бокса;
 - проверяет наличие необходимого спортивного инвентаря;
 - проверяет отсутствие посторонних предметов на площадке, которые могут стать причиной травм;
 - проверяет безопасность и готовность спортивного оборудования (боксерские груши, настенные подушки, крепления ринга, спортивный инвентарь и др);

- проводит инструктаж занимающихся по мерам безопасности на занятиях;
 - обо всех имеющихся недостатках сообщает инструктору по спортивной работе;
- 2.6** Тренеры и спортсмены обязаны знать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, кнопок включения системы дымоудаления и ручных пожарных извещателей, план эвакуации при пожаре, место расположения медицинского пункта;
- 2.7** Во время занятий занимающиеся должны соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера или инструктора;
- 2.8** Во избежание травм, согласно санитарно-гигиеническим нормам, на площадке одновременно не должно находиться более 25 занимающихся;
- 2.9** Если во время занятий вы почувствовали недомогание, головокружение, тошноту или получили травму, немедленно прекратите занятия и обратитесь за помощью к тренеру – преподавателю, инструктору по спорту или медицинскому персоналу МБУ «Конькобежный центр «Коломна»»

III. Требования по безопасности во время занятий

- 3.1** Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки, ценные вещи и др.);
- 3.2** К занятиям допускаются лица находящиеся под наблюдением тренера-преподавателя, инструктора по спорту, руководителя организованной тренировочной группы и др.;
- 3.3** Тренер – преподаватель, ответственный за организованную тренировочную группу, ответственный представитель от организации, обязаны ознакомиться с требованиями данной инструкции и расписаться в журнале по технике безопасности;
- 3.4** Лица достигшие восемнадцатилетнего возраста допускаются к самостоятельным занятиям;
- 3.5** Посторонние лица, не должны находиться на площадке для занятий боксом;
- 3.6** За порчу или поломку имущества материальную ответственность несет сам занимающийся;
- 3.7** Запрещается наносить надписи, расклеивать объявления, плакаты и другую продукцию информационно-агитационного характера без письменного разрешения администрации МБУ «Конькобежный центр «Коломна»»;
- 3.8** По окончании занятий тренер или инструктор:
- должен производить визуальный осмотр площадки. При обнаружении неисправностей, поломок или порчи следует незамедлительно сообщить в отдел по спортивной работе;
 - должен убедиться в том, что все занимающиеся покинули площадку;
 - сдает весь полученный инвентарь, а также выносит личный инвентарь и спортивное оборудование с площадки бокса;
- 3.9** Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции подвергаются повторному инструктажу;
- 3.10** В случае грубых нарушений занимающимися правил, установленных инструкцией по безопасности проведения занятий, администрация оставляет за собой право немедленного удаления данного лица с площадки;
- 3.11** Администрация и сотрудники МБУ «Конькобежный центр «Коломна»» не несут ответственности за оставленные ценные вещи в шкафчиках, спортивных зонах, а так же здоровье и травмы полученные во время тренировочного процесса;

На площадке для занятий боксом запрещается:

- заниматься в пачкающей одежде и без сменной спортивной обуви, в обуви открытого типа;
- вносить на площадку посторонние предметы (сумки, пакеты, рюкзаки, верхнюю одежду, напитки в стеклянной таре, жвачку, семечки и др.);
- запрыгивать, висеть и раскачиваться на боксерских грушах, канатах ринга, использовать инвентарь не по назначению и др.;
- перемещаться вне площадки бокса, создавать препятствия и дискомфорт другим занимающимся в легкоатлетическом манеже;
- проводить тренировочные занятия, разминку и др. за пределами условной границы площадки для бокса;
- оставлять стулья, столы и лавки в зоне проведения занятий;

IV. Требования по безопасности в аварийных ситуациях

Инструкторы, тренеры, посетители и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) работники организации должны:
- немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану по телефону «01», преподавателю, тренеру, инструктору по спорту или по телефону 510 оперативному дежурному конькобежного центра или по телефону 114 пожароохранный пост;
 - назвать место возникновения пожара или задымления, что и где горит, свою фамилию, и номер с которого идет сообщение;
 - принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности.

И. о. начальника отдела по спортивной работе

Г.Н. Гмыра

Согласовано:

Заместитель генерального директора по спортивной работе

И.В. Исаенко

Заместитель директора по безопасности

А.В. Поздняков

Начальник отдела охраны труда

А.В. Скоков