


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева

 Утверждаю
Директор МАУДО ДФОЦ
«Дельфин №8»
И.В.Цыганов

Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
при проведении занятий по спортивному
ориентированию.
ИТБ – 05 – 2022

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: нарушение правил по ТБ, травмы, связанные с падением (вывих стопы), царапины и ссадины лица, когда отогнутая ветка может ударить по лицу.

1.4. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занятия по спортивному ориентированию «бегом» должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Одежда должна быть легкой, защищать от ветра и холода, не стеснять движения. Форма одежды летом включает в себя трусы, футболку, гольфы, защищающие голень от царапин и ссадин, при температуре выше 20° - головной убор, предохраняющий глаза не только от прямых солнечных лучей, но и от веток. Если район тренировок имеет сложные по проходимости участки, для защиты ног от травм и повреждений следует надевать спортивные брюки. В ненастную погоду во время тренировок используют специальные водоотталкивающие куртки с капюшоном.

2.2. Занятия по спортивному ориентированию на лыжах должны проводиться при температуре воздуха не ниже 15° мороза. Форма одежды включает в себя облегающий спортивный костюм, спортивную шапочку или повязку, закрывающую уши.

2.3. При проведении занятий по спортивному ориентированию должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

2.4. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Учебный полигон должен располагаться недалеко от школы или местожительства обучающихся.

- 3.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 3.3. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом педагогу дополнительного образования.
- 3.4. В зимнее время ориентировщики размещают карту на специальном планшете, к нему предъявляются следующие **требования**:
- планшет должен быть из легких, прочных и стойких к климатическим условиям материалов, ни в коем случае не обладающих магнитными свойствами;
 - планшет должен иметь удобную форму и не препятствовать движению рук ориентировщика;
 - при изготовлении планшета недопустимо жесткое крепление его к телу спортсмена, а также использование деталей, которые могут привести к травмам в случае падения ориентировщика.

При проведении соревнований участникам запрещается:

- Выходить в район расположения дистанций до старта и после финиша до окончания соревнований;
- Получать данные о районе дистанций и карте соревнований, кроме сведений, предоставленных службой информации;
- В ходе соревнований пользоваться любым иным картографическим материалом, кроме карты, полученной от судейской коллегии;
- Пересекать территории с полевыми культурами, огороды, фруктовые сады и другие, запрещенные для бега участки;
- Привлекать к себе внимание какими-либо сигналами, кроме тех, когда участник попал в беду.
- Применять какие-либо технические средства передвижения;
- Пользоваться посторонней помощью, за исключением медицинской;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. Аварийной считается ситуация, если участник не вернулся на финиш по истечении контрольного времени. Причинами задержки могут быть:
- Полная потеря ориентировки;
 - Попадание в опасное место (непроходимое болото, полынья, оползень, карстовая воронка);
 - Серьезная травма или возникновение состояния, опасного для здоровья, (шок, сердечный приступ, обморожение) препятствующее передвижению;
 - Травма, не позволяющая передвигаться со скоростью пешехода (растяжение, ушиб, ранение), незначительная потеря ориенти-

ровки, неправильный расчет времени для возвращения к контрольному сроку, поломка лыж.

- Выход участника в населенный пункт и самовольный отъезд домой;
- Внезапное резкое ухудшение погоды.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить списочный состав участников.

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

Разработал: специалист по ОТ Бушуева Н.Е.