

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «23» 03 20 18 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф. А. Ахмадуллин
«23» 03 20 18 г.



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 04-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕБНЫМ СПОРТОМ**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям гребным спортом допускаются лица, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при неправильной транспортировке инвентаря и оборудования;
- травмы, при проведении учебно-тренировочных занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря и оборудования;
- травмы обучающихся при столкновении лодок;
- количество обучающихся не должно превышать: 8 человек в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, 5 человек в группах спортивного совершенствования и 3 человека – в группах высшего спортивного мастерства.

1.3. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать нормам СанПиНа, обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, а также необходимыми спасательными средствами и оборудованием.

1.4. Все лодки должны быть непотопляемыми и оснащены с обоих концов захватами, закрепленными не более чем на 30 см от носа и кормы лодки.

1.5. Захваты могут быть в виде веревочных петель, веревки с ручкой на конце, веревки от носа до кормы лодки или ручки, являющейся неотъемлемой частью конструкции лодки.

1.6. Захваты должны допускать в любой момент легкое вставление кисти руки до основания большого пальца для последующего вытягивания лодки.

1.7. Материал для захватов должен быть не менее 6 мм диаметром или сечением не менее 2 x 10 мм.

1.8. Привязывание захватов не допустимо.

1.9. На каждом обучающемся должны быть каска и спасательный жилет. Допускаются только продукты известных производителей из качественного материала. Каска и спасательный жилет должны быть в хорошем состоянии. Самодельные каски и спасательные жилеты не допускаются.

1.10. Спасательный жилет должен состоять из плавучего материала, который не впитывает воду и одинаково распределен спереди и на спине жилета. Жилет должен удерживать на поверхности воды груз весом 6 кг и иметь такую конструкцию, которая позволяла бы обучающемуся, находящемуся в сознании,

удержаться на поверхности воды лицом вверх.

1.11. Каска должна обеспечивать достаточную защиту головы обучающегося от удара о камень (расстояние между головой и внешней оболочкой каски должно быть достаточно, чтобы поглотить удар). Также каска должна быть оборудована прочным подбородочным ремнем.

1.12. Тренеру-преподавателю рекомендуется проверять непотопляемость спасательных жилетов и лодок до старта и после финиша.

1.13. Конструкция лодки должна обеспечивать беспрепятственное отделение участника от лодки в любое время.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму, каску и спасательный жилет.

2.2. Проверить целостность инвентаря и оборудования.

2.3. Входить «в воду» по разрешению тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

3.3. В ходе тренировки лодки должны держаться своей «воды», избегать пересечения пути других обучающихся, столкновений, соблюдать дистанцию.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении форс-мажорных ситуаций (наводнений, грозы, пожара) немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из опасной зоны, сообщить о случившемся в МЧС.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Вывести обучающихся с водоема (тренер-преподаватель выходит последним).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.