

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ФГБУ ФЦПСР  
от «5» августа 2024 г.  
№ 01-05/0398

**Методические рекомендации по созданию условий и обеспечению безопасности во время проведения учебно-тренировочного процесса в физкультурно-спортивных организациях и организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

**2024 год**

Министерство физической культуры и  
спорта Свердловской области  
01.11.2024  
Вх.№ 11048

## Оглавление

Оглавление .....	2
Введение .....	3
1. Правовая основа Методических рекомендаций .....	4
2. Основные понятия .....	6
3. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки .....	7
3.1. Качество санитарно-гигиенических условий .....	7
3.2. Профилактика травматизма .....	9
3.3. Спортивные тренажеры и спортивный инвентарь. ....	13
3.4. Медицинский (врачебный) контроль .....	14
3.5. Различные погодные условия (метеоусловия) .....	16
3.6. Перевозка детей .....	17
3.7. Антитеррористическая защищенность и противопожарная безопасность. ....	22
4. Ответственность работников организации .....	28
5. Права и обязанности спортсменов и обучающихся .....	30
6. Свод методических рекомендаций .....	33
6.1. Организация безопасности .....	33
6.2. Организация учебно-тренировочного процесса .....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	43
Приложение 1. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале» .....	43
Приложение 2. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным видам спорта» .....	45
Приложение 3. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности во время выездов на соревнования» .....	51
Приложение 4. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий» .....	53
Приложение 5. Инструкции при проведении занятий по разным видам спорта .....	56

## Введение

Одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации является охрана здоровья населения страны и укрепление здоровья подрастающего поколения. Формирование основных механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, а также повышению конкурентоспособности российского спорта – основная цель Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Достижение этой цели возможно при совершенствовании всей системы физического воспитания (в том числе, в физкультурно-спортивных организациях и организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организации)), включающей в себя вопросы безопасности при организации и проведении занятий (различных мероприятий) с обучающимися в данном направлении.

Вопрос обеспечения безопасности при организации и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий сохраняет свою актуальность. Наиболее частыми причинами травмирования занимающихся являются: нарушения техники безопасности при эксплуатации спортивных сооружений (закрытых и открытых), спортивного и игрового инвентаря; невыполнение инструкций по эксплуатации и вводных инструктажей по охране труда и технике безопасности, которые должны регулярно доводиться до занимающихся с начала их спортивной деятельности.

Настоящие Методические рекомендации разработаны на основании нормативных правовых законодательных актов Российской Федерации с целью повышения эффективности работы руководителей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования (далее – Сотрудники) по организации деятельности в области физической культуры и спорта, и созданию условий для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни, а также обеспечению безопасности во время проведения учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) в Организациях.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15 августа 2011 г. N 916н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта". Приложение. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

## 1. Правовая основа Методических рекомендаций

- Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 января 2019 г. № 52 об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) министерства спорта российской федерации и подведомственных ему организаций, а также формы паспорта безопасности объектов (территорий) министерства спорта российской федерации и подведомственных ему организаций настоящие требования устанавливаются обязательными для выполнения организационные, инженерно-технические и иные мероприятия по обеспечению антитеррористической защищенности комплексов технологически и технически связанных между собой зданий, строений, сооружений и систем, отдельных зданий, строений и сооружений, прилегающих к ним территорий, не являющихся объектами;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»;
- Постановление Правительства РФ от 06.03.2015 г. № 202 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта и формы паспорта безопасности объектов спорта»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 января 2019 г. № 52 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) министерства спорта российской федерации и подведомственных ему организаций, а также формы паспорта безопасности объектов (территорий) Министерства спорта Российской Федерации и подведомственных ему организаций»;

- Постановление Правительства РФ от 23 сентября 2020 г. № 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами»;

- Приказ Министерства чрезвычайных ситуаций Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № 194 «Об утверждении свода правил СП 1.13130 «Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30 декабря 2021 № 1092 «Об утверждении системы мер, направленных на создание, функционирование и стимулирование деятельности адаптивных спортивных школ и центров, а также отделений по адаптивным видам спорта в организациях, осуществляющих спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями на 26 сентября 2023 года);

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15 августа 2011 г. № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта». Приложение. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (с изменениями и дополнениями). С изменениями и дополнениями от 30 августа 2023 г.;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Письмо Минобрнауки России от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»;

- Методические рекомендации по оценке вредных и (или) опасных факторов, специфичных для сферы физической культуры и спорта (утв. Министерством спорта РФ 26 марта 2020 г.).

## 2. Основные понятия<sup>2</sup>

**Сотрудник** – специалист реализующий учебно-тренировочный процесс в физкультурно-спортивных организациях и организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

**Спорт** – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

**Спортсмен** – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

**Спортивная подготовка** – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

---

<sup>2</sup> Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**Спортивное сооружение** – инженерно-строительный объект, предназначенный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий;

**УТП** – учебно-тренировочный процесс;

**Физическая культура** – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

**Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

**Тренер-преподаватель (далее также – тренер)** – физическое лицо, которое имеет соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, организует учебно-тренировочный процесс, включая проведение со спортсменами, обучающимися учебно-тренировочных мероприятий, а также руководит их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

### **3. Основы безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

Спорт – это, прежде всего, преодоление человеком самого себя и запредельные нагрузки. К сожалению, спорт, особенно профессиональный, без травм не бывает и от спортивных травм не застрахован никто. Безопасность в спорте – это комплекс мер, направленных на предотвращение травм и других повреждений у обучающихся во время УТП и соревнований, а также главный показатель в достижении результатов и полноценного здоровья обучающихся.

#### ***3.1. Качество санитарно-гигиенических условий***

Санитарно-эпидемиологические требования направлены на охрану здоровья граждан, занимающихся физкультурой и спортом, в том числе детей, подростков и лиц с ограниченными возможностями здоровья, при использовании ими объектов спорта.

Спортивные залы могут располагаться в отдельно стоящих зданиях, быть в составе многофункциональных спортивных комплексов, а также в составе общественных зданий.<sup>3</sup>

Требования к помещениям для проведения УТП:

- естественное и искусственное освещение должны соответствовать гигиеническим нормативам;
- организован медицинский пункт;
- внутренняя отделка спортивных залов и помещений должна быть из материалов, устойчивых к проведению уборки влажным способом и обработки дезинфицирующими средствами;
- во всех помещениях спортивных объектов необходимо ежедневно проводить влажную уборку с применением моющих, чистящих и дезинфицирующих средств;
- спортивные объекты (все виды спортивных залов) должны быть оборудованы системами отопления и вентиляции;
- организован питьевой режим.

При проведении УТП и реализации ДОПСП должны соблюдаться требования, обеспечивающие санитарно-эпидемиологическую безопасность.

Наличие собственной территории, набор помещений определяются направленностью реализуемых ДОПСП и видом спорта.

Раздевалки для верхней одежды размещают на первом или цокольном (подвальном) этаже хозяйствующего субъекта.

В организациях с количеством до 20 человек допустимо оборудование одного туалета. Для персонала выделяется отдельный туалет (кабина).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевальных, а также скамейки, поручни, выключатели и дверные ручки.

Раздевалки оборудуются скамьями и шкафчиками (вешалками).

Состав помещений Организаций.

При спортивных залах, бассейнах оборудуют туалеты, душевые, помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек. Раздевалки оборудуются скамьями и шкафчиками (вешалками), устройствами для сушки волос.

---

<sup>3</sup> Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 N ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»

Используемые спортивные маты, спортивные ковры, инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, обеспечивающими их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

Кроме того, в помещениях должны соблюдаться определенные параметры микроклимата, освещенности, вентиляции и других факторов.<sup>4</sup>

### ***3.2. Профилактика травматизма***

Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися – одна из задач, стоящих перед педагогическими работниками при осуществлении образовательной деятельности. В настоящее время специалистами отмечается рост травматизма обучающихся, в том числе со смертельным исходом, при реализации УТП в Организациях.

Специфические факторы, влияющие на безопасность при проведении УТП и реализации ДОПСП:

- техническим состоянием используемых объектов спортивной материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивное оборудование и инвентарь, пр.);
- уровнем профессиональной подготовленности специалистов (Сотрудников));
- подготовкой обучающихся к занятиям, учебно-тренировочным занятиям, соревнованиям (экипировка, снаряжение, инструктаж по правилам безопасности использования оборудования и инвентаря в каждом конкретном случае).

Рассмотрим причины, приводящие к травмам обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

1. Недочеты и ошибки при проведении занятий являются наиболее частой причиной травм (30-60 % случаев). Они связаны с нарушением тренером или педагогом основных принципов обучения: регулярности занятий; постепенности увеличения нагрузок; последовательности овладения двигательными навыками; отсутствием или неправильным применением страховки; недостаточной или неправильной разминкой.

2. Перегрузка. Самой частой причиной травм у спортсменов является перегрузка мышц и суставов. Тяжесть повреждения увеличивается в случае продолжающихся занятий, несмотря на непрекращающуюся боль. Нарушение врачебных требований к организации УТП также ведет к травмам.

---

<sup>4</sup> СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

3. Неполюценное оснащение обучающихся. Низкое качество снарядов и снаряжения (одежды, защитных приспособлений), плохая подготовка площадок, стадионов является частой причиной травм.

4. Неуправильное поведение обучающихся. Сюда можно отнести поспешность в действиях, недостаточную внимательность, недисциплинированность обучающихся. Особое внимание следует уделять легко возбудимым обучающимся. Случаи умышленной грубости должны жестко пресекаться.

5. Неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия. К этим понятиям можно отнести не только неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм освещенности, вентиляции и т.д., но и капризы погоды (повышенная влажность воздуха, очень низкая или очень высокая температура воздуха или воды, снег, туман, сильный ветер). Увеличение количества травм может быть вызвано недостаточной акклиматизацией спортсменов к горным условиям.

Основными причинами травматизма на плоскостных спортивных площадках при использовании спортивного оборудования являются:

- неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света направлены в глаза);
- неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние площадок (недостаточное освещение мест занятий, запыленность);
- неблагоприятные метеорологические условия (высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер);
- проведение занятий при отсутствии преподавателя (тренера);
- отсутствие зон безопасности на спортивных площадках;
- неровность футбольных и гандбольных полей;
- плохая подготовка мест и инвентаря для проведения УТП и соревнований (плохое крепление, не выявленные дефекты);
- низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности.

Техника безопасности при проведении занятий и спортивных мероприятий:

- правильная организация занятий (распределение на группы по возрасту, полу, уровню подготовленности, весовым категориям и т.д.);
- правильное размещение обучающихся в спортивном зале и на площадке;
- обязательное присутствие на занятиях ответственного лица (Сотрудника);
- индивидуальный план занятий с учетом изменяющихся условий;
- обязательное применение полноценной разминки, сохранение оптимальных промежутков отдыха между упражнениями;

- разработка системы подводящих упражнений, страховки и самостраховки (в спортивной гимнастике, прыжках на лыжах и т.п.);
- исключение острой перегрузки на занятиях;
- строгая индивидуализация в подборе и дозировке упражнений;
- систематический контроль за техническим состоянием зала и строительством спортивных сооружений;
- контроль за спортивным снаряжением, одеждой.

Мероприятия по профилактике травматизма в Организациях должны носить комплексный характер и быть направлены на предупреждение и устранение факторов риска.

Установка, подключение к сети электрической аппаратуры и электронного оборудования производится руководством спортивного сооружения в том случае, если имеется разрешение дирекции спортсооружения и если:

- имеется техническая документация, отражающая назначение и характеристики аппаратуры;
- техническое соединение между собой отдельных элементов электрической аппаратуры и электронного оборудования выполнено в соответствии с ГОСТом и исключает возможность поражения током или возникновение пожара;
- наличие заземления.

Группы, выходящие с территории спортивного сооружения, базы, в походы, в необходимых случаях должны иметь приемо-передающую радиостанцию и сопровождаться представителем соответствующей спасательной службы.

В случае значительной удаленности мест тренировок от места проживания участников учебно-тренировочного сбора организация, проводящая сбор, обязана обеспечить спортсменов транспортом и медицинским обслуживанием в местах тренировок.

В случае, в результате которого обучающийся получил легкие повреждения здоровья во время УТП организуется расследование несчастного случая, руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, незамедлительно создается комиссия по расследованию несчастного случая в составе не менее трех человек.

Состав комиссии утверждается распорядительным актом руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Комиссию возглавляет руководитель (или уполномоченное им лицо) организации, осуществляющей образовательную деятельность.

В состав комиссии в обязательном порядке включаются:

специалист по охране труда или лицо, на которое руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, возложены обязанности специалиста по охране труда, прошедшее обучение по вопросам охраны труда (далее - представитель организации);

представитель выборного органа первичной профсоюзной организации обучающихся (при наличии) и (или) иного представительного органа обучающихся образовательной организации.

Лица, непосредственно проводившие учебные занятия (мероприятия) и (или) осуществлявшие руководство за безопасным проведением данных учебных занятий (мероприятий), во время которых произошел несчастный случай с обучающимся, в состав комиссии не включаются.

Расследование проводится комиссией в течение трех календарных дней с момента происшествия.

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правилами соревнований по видам спорта.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на учебно-тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний.

Запрещается проведение УТП и соревнований в метеорологических условиях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся и спортсменов, в отсутствие медицинского персонала и без санитарного транспорта.

Повар спортивного сооружения, базы, осуществляет контроль за качеством продуктов питания, санитарным состоянием мест хранения, приготовления и приема пищи, санитарным состоянием спортивного объекта. В необходимых случаях работники обязаны обратиться в службу санитарно-

эпидемиологического контроля по месту проведения учебно-тренировочного или спортивного мероприятия.

До начала проведения мероприятия ответственным медицинским работником (главным врачом) предоставляется информации главному судье мероприятия (организаторам мероприятия), представителям команд о возникновении условий, препятствующих проведению мероприятия (невозможность организовать медицинскую эвакуацию, невозможность оказания медицинской помощи в медицинском пункте (кабинете) объекта спорта) и рекомендации об отмене или переносе мероприятия.

Ответственный медицинский работник (главный врач) мероприятий входит в состав вспомогательного персонала, формируемого организационным комитетом мероприятий. Решения ответственного медицинского работника (главного врача) мероприятий, касающиеся его компетенции, являются для судейской коллегии обязательными.

Главный врач соревнований, медицинская служба спортивного сооружения, врач спортивной команды имеют право запрещать проведение спортивных мероприятий во всех случаях возникновения угрозы для здоровья или жизни Обучающихся, Сотрудников, обслуживающего персонала. В этом случае должна быть сделана запись в дежурном, санитарном журнале с указанием, когда, кому персонально было сделано предложение о прекращении мероприятия и какое было принято решение.

Проведение спортивного мероприятия может быть разрешено только после выполнения всех требований настоящих Рекомендаций.

Ответственность за соблюдение мер профилактики спортивного травматизма и безопасности проведения спортивного мероприятия несут персонально руководители спортивного сооружения и ответственные за проведение спортивного мероприятия, подписавшие акт готовности спортивного сооружения к учебно-тренировочному сбору, учебно-тренировочным занятиям, спортивным соревнованиям.

### ***3.3. Спортивные тренажеры и спортивный инвентарь<sup>5</sup>***

При проведении УТП и реализации ДОПСП используется разнообразное спортивное оборудование и инвентарь, безопасность применения которых зависит от знаний Сотрудников.

---

<sup>5</sup> Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 N ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»

Для предотвращения случаев травматизма на плоскостных спортивных сооружениях необходимо знать и выполнять следующие правила:

- все действия обучающихся со спортивным оборудованием и инвентарем должны осуществляться под непосредственным наблюдением Сотрудника;
- самостоятельные действия обучающихся допускаются только с разрешения Сотрудника;
- все оборудование, инвентарь и особенно страховочные технические средства (поролоновые ямы и т.д.) должны соответствовать ГОСТ Р 52024-2003 (*действующий*). Их соответствие требованиям правил безопасности занятий по физической культуре и спорту оформляется актом установленной формы.

К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. (Приложение 1)

### ***3.4. Медицинский (врачебный) контроль<sup>6</sup>***

Основная цель медицинского контроля – содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления

---

<sup>6</sup> Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

здоровья, повышения физического развития, физической работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

В соответствии с этой целью, задачами медицинского контроля являются: исследование и оценка состояния здоровья, физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом, с целью допуска к этим занятиям, рекомендации определенных видов физических упражнений и их рациональной дозировки; систематическое наблюдение за состоянием здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного влияния; выявление, лечение и профилактика состояний и заболеваний, возникающих при нерациональном использовании физических нагрузок.

Медицинский контроль включает:

- 1) врачебное обследование;
- 2) врачебно-педагогические наблюдения;
- 3) врачебно-спортивную консультацию;
- 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом;
- 5) гигиеническое воспитание обучающихся;
- 6) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Основная форма врачебного контроля – врачебные или медицинские осмотры (первичный, повторные и дополнительные). Методика обследования (краткая или расширенная, углубленная), его периодичность определяются контингентом обучающихся (их возрастом, полом, спортивной квалификацией) и характером занятий (учебная программа, оздоровительная и лечебная физкультура, спортивная тренировка).

При наборе групп обучающихся для проведения УТП и реализации ДОПСП, необходимо получить справку от врача с разрешением заниматься каким-либо видом спорта. Формы допуска по состоянию здоровья обучающихся к разным видам спорта бывают по различным нормам здоровья.

Врачебный контроль за обучающимися, требует от врача, помимо знания основ физиологии и анатомии, достаточной клинической квалификации, быть эрудированным в других медицинских специальностях,

---

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями на 26 сентября 2023 года)

чтобы уметь правильно оценить заключения различных узких специалистов, принимающих участие во всестороннем обследовании.

### ***3.5. Различные погодные условия (метеоусловия)<sup>7</sup>***

В некоторых видах спорта при проведении УТП и реализации ДОПСП существенное значение имеют метеорологические условия.

Существуют утвержденные нормы температуры воздуха, при которых разрешается проведение занятий и соревнований. Недоучет метеорологических условий и температурных норм (сильный дождь, ветер, снегопад, высокая или низкая температура) при проведении УТП и реализации ДОПСП может привести к травмированию обучающихся.

Проведение назначенных соревнований независимо от возникших неблагоприятных метеорологических условий осложняет действия обучающихся, в связи с чем увеличивается возможность возникновения травм.

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивной уличной (открытой или закрытой) площадки, водоемов, различных стадионов, несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха, неполноценная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях, недостаточная освещенность при занятиях и соревнованиях на открытых и закрытых сооружениях, нарушение ориентации у обучающегося из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день могут явиться причинами, вызывающими травмы.

Известны случаи возникновения травм из-за недостаточной акклиматизации обучающихся к горным условиям.

При организации видов спорта, которые проводятся на водных пространствах (Приложение 2), имеют значение определенные погодные условия. УТП и реализация ДОПСП на воде возможны только после ознакомления с метеоусловиями.

---

<sup>7</sup> Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (с изменениями на 26 сентября 2023 года)

### ***3.6. Перевозка детей***

От выполнения организаторами детских коллективных поездок следующих требований, зависит здоровье и безопасность обучающихся. (Приложение 3)

Учреждения в срок не позднее чем за 1 месяц до начала мероприятия информируют территориальные органы, уполномоченные на осуществление федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, о планируемых сроках проведения мероприятия, о количестве участников, условиях доставки участников до планируемого места проведения мероприятия, условиях проживания, организации питьевого режима, организации питания, сроках проведения дератизационных, дезинсекционных мероприятий и о противоклещевых обработках (в случае если мероприятие проводится в теплое время года и в природных условиях). Транспортная организация, предоставляющие услуги перевозки детей автобусами, должна иметь: лицензию на деятельность по перевозкам пассажиров и иных лиц автобусами (реестр лицензий на деятельность по перевозкам пассажиров и иных лиц автобусами опубликован на официальном сайте Ространснадзора: <https://rostransnadzor.gov.ru/documents/1547>):

договор обязательного страхования гражданской ответственности перевозчика за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу пассажиров, заключенный между страховщиком и страхователем (перевозчиком) (Транспортные средства, используемые при перевозках детей, должны быть включены в договор обязательного страхования гражданской ответственности перевозчика за причинение вреда жизни, здоровью, имуществу пассажиров, заключенный между страховщиком и страхователем).

#### Перевозка организованных групп обучающихся автобусом<sup>8</sup>

Автобус должен соответствовать всем нормам и иметь допуск для осуществления перевозки обучающихся. Кроме того, он должен иметь тахограф и спутниковый навигатор ГЛОНАСС (можно и ГЛОНАСС/GPS).

Для формирования группы детей на поездке в автобусе, необходимы документы:

- данные водителя (водителей);
- договор фрахтования между компанией, предоставившей автобус и организацией, отправившей детей в поездку;
- маршрут (график движения, места запланированного отдыха, расчётное время перевозки);

---

<sup>8</sup> Постановление Правительства РФ от 23 сентября 2020 г. N 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами»

- документы медработника (включая копию лицензии на право ведения медицинской деятельности);
- копия уведомления для Государственной инспекции безопасности дорожного движения (далее – ГИБДД) об организованной перевозке детей или копия решения о сопровождении машинами ГИБДД колонны автобусов с детьми;
- сопровождающий должен иметь при себе заверенную копию приказа о командировании (направлении на спортивное мероприятие);
- список детей;
- список сопровождающих лиц;
- список набора продуктов (воды, сухого пайка);
- документ, определяющий порядок посадки в автобус.

Подача уведомления об организованной перевозке группы детей осуществляется не позднее 48 часов до начала перевозки в междугородном сообщении и не позднее 24 часов до начала перевозок в городском и пригородном сообщении.

Оригиналы вышеуказанных документов хранятся три года.

К управлению автобусом с детьми допускаются водители:

- имеющие на дату начала организованной перевозки группы детей стаж работы в качестве водителя транспортного средства категории "D" не менее одного года из последних 2 лет;
- не привлекавшиеся в течение одного года до начала организованной перевозки группы детей к административной ответственности в виде лишения права управления транспортным средством или административного ареста за административные правонарушения в области дорожного движения;
- прошедшие предрейсовый инструктаж
- прошедшие предрейсовый медосмотр.

При организации перевозок групп детей необходимо учесть:

- дети до семи лет могут перемещаться автобусами не более 4 часов по времени;
- если дети едут в трёх и более автобусах – необходимо сопровождение машинами ГИБДД;
- при движении колонны автобусов в течение 12 часов и более, и для ее осуществления используется 3 автобуса и более, организатор перевозки обеспечивает сопровождение такой группы детей медицинским работником.
- сопровождающие лица должны быть распределены равномерно по автобусам, они размещаются у каждой двери транспортного средства, один из сопровождающих – главный;

- главный сопровождающий едет последним автобусом;
- при организованных перевозках групп детей автомобильным, водным и другими видами транспорта и при проведении массовых мероприятий с участием детей менее 4 часов допускается использовать набор пищевой продукции ("сухой паек"), свыше 4 часов (за исключением ночного времени с 23.00 до 7.00) - должно быть организовано горячее питание;
- в автобусы не допускаются посторонние лица.

#### Движение в ночное время.

В ночное время (от 23 часов до 6 часов) перевозка детей разрешена лишь в следующих случаях:

- если нужно добраться к железнодорожным вокзалам, аэропортам и от них;
- при завершении организованной перевозки группы детей (доставка до конечного пункта назначения, определенного графиком движения, или до места ночного отдыха) при незапланированном отклонении от графика движения (при задержке в пути); - организованная перевозка группы детей, осуществляемая на основании правовых актов высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации. При этом после 23 часов расстояние перевозки не должно превышать 100 километров.

#### Перевозка организованных групп детей поездом<sup>9</sup>

Для приобретения билетов при перевозке организованной группы обучающихся поездом необходимо:

- подать письмо-заявку строго установленного образца;
- подать список пассажиров с указанием реквизитов документов (с учётом, что на 10 детей должен приходиться один сопровождающий);
- приложить квитанцию об уплате разных сборов;
- список продуктов сухого пайка – заполнить специальную форму;
- приложить доверенность (форма М-2).

Заявки необходимо подать за 45-60 дней. Заявки, поданные за 10 дней, могут быть не выполнены, если поезда нужного направления перегружены. За резервирование мест берётся сбор, который не возвращается при отказе от поездки.

#### Обратите внимание:

- групповой билет – это один билет с перечислением всех пассажиров, оплатить его можно наличными и безналичным расчётом;
- если в пути менее суток, необходим сухой паёк, согласованный с Роспотребнадзором;

<sup>9</sup> Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- все дети должны иметь справки о том, что здоровы и в контакте с инфекционными больными не были;
- проводники должны убирать вагон не реже чем дважды в сутки, а туалеты каждые 6 часов;
- на станциях группу обучающихся должен сопровождать сотрудник вокзала, следящий за их безопасностью.

При перевозке организованных групп детей железнодорожным транспортом должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования:

Организаторами поездок организованных групп детей железнодорожным транспортом:

- обеспечивается сопровождение организованных групп детей взрослыми из расчета 1 сопровождающий на количество детей до 12 человек в период следования к месту назначения и обратно;
- организуется питание организованных групп детей с интервалами не более 4 часов;
- организуется питьевой режим в пути следования и при доставке организованных групп детей от железнодорожного вокзала до места назначения и обратно, а также при нахождении организованных групп обучающихся на вокзале.

При нахождении в пути следования более 12 часов группы детей в количестве свыше 30 человек организатор поездки обязан обеспечить сопровождение группы обучающихся медицинским работником. При нахождении в пути свыше 1 дня организуется горячее питание.

Кратность приема пищи определяется временем нахождения групп детей в пути следования, времени суток и в соответствии с физиологическими потребностями.

При нахождении в пути следования менее 1 дня (менее 24 часов) питание обучающихся осуществляется в соответствии с гигиеническими нормативами.

У каждого ребенка, входящего в состав организованной группы обучающихся, должна быть медицинская справка об отсутствии контакта с инфекционными больными, оформленная в период формирования группы не более чем за 3 рабочих дня до начала поездки.

Не менее чем за 3 рабочих дня до отправления группы обучающихся железнодорожным транспортом информация об организации указанной поездки направляется в территориальные органы, уполномоченные на осуществление федерального государственного санитарно-

эпидемиологического надзора по месту отправления с указанием следующих сведений:

- наименование или фамилия, имя, отчество (при наличии) организатора отдыха групп обучающихся;
- адрес местонахождения организатора;
- дата выезда, станция отправления и назначения, номер поезда и вагона, его вид;
- количество обучающихся и сопровождающих;
- наличие медицинского сопровождения;
- наименование и адрес конечного пункта назначения;
- планируемый тип питания в пути следования.

#### Перевозка организованных групп обучающихся самолётом

На сегодняшний день особых требований к перевозке детей самолётом нет. Обучающиеся перевозятся с сопровождающими и не более того. То есть, действуют общие правила перевозки детей самолётом.

В соответствии с п. 1 ст. 64, п. 1 ст. 137 Семейного кодекса Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ, п. 2 ст. 31 Гражданского кодекса Российской Федерации от 30 ноября 1994 г. № 51-ФЗ законными представителями обучающихся являются их родители. Они выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами. Законными представителями обучающегося могут быть также его усыновители, опекуны или попечители.

Законные представители вправе давать согласие иным лицам (Сотрудникам) на сопровождение их детей в поездках.

Следует отметить, что обязательное нотариальное согласие законных представителей обучающегося предусмотрено только для выезда обучающегося за пределы Российской Федерации. Это предусмотрено статьей 20 Федерального закона от 15 августа 1996 г. № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию».

Для поездок по России оформление такого согласия не требуется. В поездках по России в составе туристической группы обязанности законного представителя несовершеннолетних туристов выполняет руководитель туристической группы.

Однако, в некоторых случаях полномочия сопровождающих лиц должны быть документально подтверждены согласием или доверенностью. Такими случаями, в частности, являются:

- регистрация в гостиницах несовершеннолетних граждан, не достигших 14-летнего возраста;

- сопровождение в организации для отдыха и оздоровления, если несовершеннолетний имеет физические, психические, интеллектуальные или сенсорные нарушения в развитии.

Несоблюдение санитарных правил при перевозке обучающихся влечет за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

### ***3.7. Антитеррористическая защищенность и противопожарная безопасность<sup>10</sup>***

Антитеррористическая защищенность в образовательных организациях регламентируются нормативными правовыми актами и рекомендациями.<sup>11</sup>

Ответственность за обеспечение антитеррористической защищенности объекта спорта возлагается на руководителя юридического лица, являющегося собственником объекта спорта или использующего его на ином законном основании, или физическое лицо, являющееся собственником объекта спорта или использующее его на ином законном основании (далее - ответственное лицо), если иное не установлено законодательством Российской Федерации.<sup>12</sup>

На каждом объекте спорта независимо от его категории опасности выделяются потенциально опасные участки, совершение террористического акта на которых может привести к возникновению чрезвычайных ситуаций с опасными социально-экономическими последствиями, и (или) критические элементы, совершение террористического акта на которых приведет к прекращению нормального функционирования объекта спорта в целом, его повреждению или аварии на нем.

Для каждой категории опасности объектов спорта устанавливается комплекс мероприятий, соответствующий степени угрозы совершения террористического акта и его возможных последствий.

<sup>10</sup> Приказ Министерства чрезвычайных ситуаций Российской Федерации от 19 марта 2020 N 194 «Об утверждении свода правил СП 1.13130 «Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы»

<sup>11</sup> Письмо Минпросвещения России от 08.11.2022 N АК-1765/14 «О направлении памяток» (вместе с «Памяткой для руководителей образовательных организаций по вопросу обеспечения антитеррористической защищенности объектов (территорий) 1 категории опасности», «Памяткой для руководителей образовательных организаций по вопросу обеспечения антитеррористической защищенности объектов (территорий) 2 категории опасности», «Памяткой для руководителей образовательных организаций по вопросу обеспечения антитеррористической защищенности объектов (территорий) 3 категории опасности», «Памяткой для руководителей образовательных организаций по вопросу обеспечения антитеррористической защищенности объектов (территорий) 4 категории опасности»)

<sup>12</sup> Постановление Правительства РФ от 06.03.2015г. № 202 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта и формы паспорта безопасности объектов спорта»;  
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 января 2019 г. № 52 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) министерства спорта российской федерации и подведомственных ему организаций, а также формы паспорта безопасности объектов (территорий) Министерства спорта Российской Федерации и подведомственных ему организаций»

Антитеррористическая защищенность объектов спорта обеспечивается путем осуществления мероприятий в целях:

а) воспрепятствования неправомерному проникновению на объекты спорта, что достигается посредством:

- установления и осуществления на объектах спорта пропускного и внутриобъектового режимов;
- организации и осуществления охраны объектов (территорий);
- оснащения объектов (территорий) охранными инженерными средствами - инженерными заграждениями, конструкциями, другими инженерными средствами защиты от противоправных посягательств;
- обеспечения оснащенности объектов (территорий) техническими средствами охраны;

б) выявления потенциальных нарушителей режимов, установленных на объектах спорта, и (или) признаков подготовки или совершения на них террористического акта, что достигается посредством:

- соблюдения на объектах спорта пропускного и внутриобъектового режимов;
- контроля за перемещением на объекты спорта предметов и грузов с целью выявления предметов и веществ, запрещенных к проносу и использованию в соответствии с подпунктом «м» пункта 5 Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований»;
- контроля за соблюдением лицами, находящимися на объектах спорта, требований антитеррористической защищенности;
- обеспечения круглосуточного непрерывного функционирования на объектах спорта охранной телевизионной системы (в случае ее наличия в соответствии с категорией опасности);

в) пресечения попыток совершения террористических актов на объектах спорта, что достигается посредством:

- определения должностных лиц, ответственных за проведение мероприятий по обеспечению антитеррористической защищенности объектов спорта и их взаимодействия с территориальными органами безопасности, территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации;

- организации и осуществления профилактических мероприятий, направленных на устранение причин и условий совершения террористических актов на объектах спорта;
- обеспечения достаточного уровня подготовки должностных лиц и персонала объектов спорта к действиям по пресечению попыток совершения террористических актов на объектах спорта;
- г) минимизации возможных последствий и ликвидации угроз совершения террористических актов на объектах спорта, что достигается посредством:
  - оперативного оповещения и проведения эвакуации должностных лиц и персонала, а также посетителей объекта спорта в случае угрозы совершения или совершения террористического акта на объекте спорта;
  - обеспечения достаточного уровня подготовки должностных лиц и персонала объектов спорта по вопросам проведения эвакуации в случае угрозы совершения или совершения террористического акта на объекте спорта;
  - своевременного информирования территориальных органов безопасности, территориальных органов Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта;
- д) обеспечения защиты служебной информации ограниченного распространения, содержащейся в паспорте безопасности объекта спорта и иных документах объекта спорта, в том числе в служебной информации ограниченного распространения о принимаемых мерах по его антитеррористической защищенности;
- е) выявления и предотвращения несанкционированного проноса (провоза) и применения на объектах спорта токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении с использованием почтовых отправок.

Инженерная защита объектов спорта осуществляется в соответствии с Федеральным законом «Технический регламент о безопасности зданий и сооружений» на всех этапах их функционирования (проектирование (включая изыскания), строительство, монтаж, наладка, эксплуатация, реконструкция, капитальный ремонт и утилизация (снос).

В целях обеспечения необходимой степени антитеррористической защищенности с учетом присвоенной категории опасности объекты спорта первой – третьей категорий опасности оборудуются инженерно-техническими средствами охраны

Организатор соревнования по правилам обеспечения безопасности, обязан:

- а) уведомлять соответствующий территориальный орган Министерства внутренних дел Российской Федерации на районном уровне о месте, дате и сроке проведения соревнований в порядке, установленном Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- б) организовывать взаимодействие с органами государственной власти Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления в решении вопросов обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований;
- в) разрабатывать и утверждать план мероприятий в срок не позднее 10 дней до начала соревнований;
- г) при проведении соревнований вне объектов спорта разрабатывать схему расположения эвакуационных знаков безопасности, схему расположения медицинских пунктов, схему расположения помещений или специально подготовленных мест для хранения предметов, запрещенных для проноса;
- д) утверждать акт о готовности места проведения соревнований за сутки до их начала;
- е) производить не позднее, чем за 3 часа до начала соревнований совместно с собственником (пользователем) объекта спорта осмотр места проведения соревнований, подготавливать и утверждать соответствующий акт в срок не позднее начала пропуска зрителей на соревнования;
- ж) организовывать контрольно-пропускной и внутриобъектовый режимы в местах проведения соревнований в период их проведения;
- з) обеспечивать хранение предметов, запрещенных для проноса, в помещениях или специально подготовленных местах;
- и) обеспечивать деятельность контролеров-распорядителей;
- к) осуществлять, в том числе с применением технических средств, контроль наличия у зрителей входных билетов или документов, их заменяющих, а также документов, удостоверяющих личность, при входе в места проведения соревнований;
- л) принимать меры по соблюдению правил противопожарного режима;
- м) информировать зрителей и участников соревнований о необходимости соблюдения Правил поведения;
- н) обеспечивать зрителям и участникам соревнований в случае необходимости оказание первой помощи и организовывать оказание скорой медицинской помощи;

- о) приостанавливать соревнования до устранения нарушений положения (регламента) о соревнованиях, групповых нарушений общественного порядка в местах проведения соревнований либо угрозы для жизни и здоровья граждан;
- п) прекращать соревнования, если нарушения, указанные в подпункте «о» настоящего пункта, не устранены, а также при наличии информации о возможности совершения террористического акта;
- р) информировать зрителей и участников соревнования о прекращении соревнований и о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации, организовывать их эвакуацию в случае угрозы возникновения и при возникновении чрезвычайной ситуации. (Приложение 4)

Основные требования по обеспечению пожарной безопасности в образовательных организациях:

- наличие коллективного договора (соглашения), в который (ое) включены вопросы пожарной безопасности в общеобразовательной организации;
- наличие декларации пожарной безопасности;
- наличие ответственных лиц за пожарную безопасность, которые обеспечивают соблюдение требований пожарной безопасности на объекте защиты;
- наличие документов о прохождении обучения руководителя образовательной организации и лиц, ответственных за пожарную безопасность, в объеме пожарно-технического минимума и соблюдение сроков проведения противопожарных инструктажей;
- наличие в образовательной организации специальной программы обучения пожарно-техническому минимуму, утвержденной территориальными органами Главного управления МЧС России по субъекту РФ.
- проведение обязательного обучения обучающихся общеобразовательных организаций мерам пожарной безопасности согласно требованиям статьи 25 Федерального закона от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»;
- выполнение требований, предусмотренных Федеральным законом от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- наличие планов эвакуации, вывешенных на видных местах;
- наличие утвержденной инструкции о мерах пожарной безопасности в соответствии с требованиями, установленными разделом XVIII Правил

- противопожарного режима в РФ, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. № 390 «О противопожарном режиме»;
- наличие инструкции о действиях персонала по эвакуации людей при пожаре, а также проведение не реже 1 раза в квартал практических тренировок лиц, осуществляющих свою деятельность на объекте защиты;
  - наличие инструкции о порядке действий обслуживающего персонала на случай возникновения пожара в дневное и ночное время на объектах защиты с ночным пребыванием людей;
  - наличие исправных электрических фонарей из расчета 1 фонарь на 50 человек (учитываются обучающиеся, педагогические работники, обслуживающий персонал), а с ночным пребыванием людей дополнительно на каждого дежурного не менее 1 фонаря и средства индивидуальной защиты органов дыхания и зрения человека от токсичных продуктов горения;
  - обеспечение соблюдения проектных решений и требований нормативных документов по пожарной безопасности при эксплуатации эвакуационных путей и выходов (в том числе по освещенности, количеству, размерам и объемно-планировочным решениям эвакуационных путей и выходов, а также по наличию на путях эвакуации знаков пожарной безопасности);
  - наличие необходимого количества первичных средств пожаротушения;
  - содержание в исправном состоянии систем и установок противопожарной защиты, организация проведения проверки их работоспособности в соответствии с инструкцией на технические средства завода-изготовителя, национальными и (или) международными стандартами и оформление акта проверки;
  - своевременная очистка объектов защиты от горючих отходов, мусора, тары, опавших листьев и сухой травы;
  - обеспечение исправного содержания (в любое время года) дорог, проездов и подъездов к зданиям, сооружениям и строениям, открытым складам, наружным пожарным лестницам и пожарным гидрантам;
  - содержание наружных пожарных лестниц и ограждений на крышах (покрытиях) зданий и сооружений в исправном состоянии, их очистка от снега и наледи в зимнее время. Организация не реже 1 раза в 5 лет проведения эксплуатационных испытаний пожарных лестниц и ограждений на крышах с составлением соответствующего акта испытаний;
  - системы пожарной сигнализации должны обеспечивать подачу светового и звукового сигналов о возникновении пожара на приемно-контрольное устройство в помещении дежурного персонала или на специальные выносные устройства оповещения, а в зданиях классов функциональной пожарной

опасности Ф1.1 (здания дошкольных образовательных организаций, спальные корпуса образовательных организаций с наличием интерната и детских организаций), Ф4.1 (здания общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования детей, профессиональных образовательных организаций) - с дублированием этих сигналов на пульт подразделения пожарной охраны без участия работников объекта защиты и (или) транслирующей этот сигнал организации;

- наличие резервного (автономного) источника электропитания (дизель или бензогенератор) в качестве второго независимого источника электропитания, обеспечивающего при отключении электроэнергии работоспособность систем охраны и безопасности (охранной и тревожной сигнализации, систем контроля доступа) и аварийного освещения помещений с нахождением в них обучающихся.

#### **4. Ответственность работников организации**

Безопасность пребывания обучающихся в Организации зависит от слаженности и сплоченности работы всех структурных подразделений и работников, выполнения Сотрудниками и иными должностными лицами требований, действующих в Организации, что должно быть зафиксировано в должностных инструкциях работников организации.

Рекомендуется за каждым работником, в зависимости от его компетенций и полномочий, в должностных инструкциях, либо в отдельных локальных нормативных актах (приказ, распоряжение, регламент) закреплять функции и возможные действия по профилактике чрезвычайных ситуаций, травматизма и реагированию на неординарные случаи.

Лица, в собственности или во владении которых находятся объекты спорта, обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения физкультурных занятий, мероприятий или спортивных мероприятий в соответствии с требованиями технических регламентов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами и несет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за причинение вреда жизни или здоровью лиц, осуществляющих занятия физической культурой и спортом на таких объектах спорта.<sup>13</sup>

Руководителю (директору) Организации рекомендуется внести в должностные обязанности следующие дополнительные положения,

---

<sup>13</sup> п.6.ст.37. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

регламентирующие его действия по предупреждению травматизма и чрезвычайных ситуаций.<sup>14</sup>

- обеспечивающие создание и поддержание безопасной образовательной среды и позитивного социально-психологического климата в образовательной организации;
- обеспечивающие разработку документов (устава, инструкций безопасности, нормативных актов, правил поведения), регламентирующих действия и ответственность всех участников образовательных отношений в целях профилактики травматизма и реагирования на его случаи;
- позволяющие информировать всех участников образовательных отношений о политике Организации в отношении безопасности образовательного процесса, поведения и внутреннего трудового распорядка;
- обеспечивающие реализацию политики Организации в отношении профилактики травматизма обучающихся через включение специальных мер в план работы школы и ее (его) отдельных структурных подразделений и служб;
- обеспечивающие разработку и внедрение порядка выявления и учета случаев травматизма и предпринятых мер с использованием специальной документации (форма регистрации, журнал учета и др.) и соблюдением конфиденциальности и защиты персональных данных и др.

Заместителям руководителя (директора) Организации рекомендуется вменить функции, делегируемые им директором школы. Если руководитель Организации возлагает функции по курированию вопросов, связанных с предупреждением травматизма и координацией мер реагирования на его случаи, на одного из своих заместителей, то в должностной инструкции этого заместителя рекомендуется указать все соответствующие функции. Чаще всего такие функции возлагаются на заместителя, который:

- участвует в утверждении основной ДОПСП, знакомится со сценариями и программами спортивно-массовых мероприятий, технологиями их проведения в целях профилактики травматизма и создания безопасной образовательной среды;
- посещает УТП, в том числе с целью контроля за соблюдением дисциплины и этических норм поведения обучающимися и Сотрудниками;
- систематизирует информацию обо всех случаях травматизма, чрезвычайных ситуациях вносит ее в журнал или иную базу данных установленную Организацией, где регистрируются все сообщения и предпринятые меры;

---

<sup>14</sup> Приказ Национального агентства развития квалификаций от 19 апреля 2019 г. N 22/19-ПР «Об утверждении наименований квалификаций и требований к квалификациям в сфере физической культуры и спорта»

- обеспечивает принятие необходимых мер реагирования на случаи травматизма, чрезвычайные случаи, в соответствии с уставом, правилами поведения, документом, излагающим политику Организации в отношении профилактики травматизма обучающихся.

Ответственному заместителю директора рекомендуется привлекать к своей работе, связанной с профилактикой травматизма и реагированием на его случаи, иных должностных лиц.

В обязанности Сотрудника входит создание условий для профилактики травматизма, обеспечение безопасности в процессе спортивной подготовки по виду спорта, при организации и проведении занятий, в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.

Сотрудники Организаций должны обладать следующими необходимыми умениями: выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий; оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты; разрабатывать и реализовывать образовательные программы обеспечивающие профилактику травматизма.

Сотрудники должны знать: санитарно-гигиенические требования к Организациям, нормативные правовые акты, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при организации УТП, обучающихся при организации и проведении УТП, а также, при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.<sup>15</sup>

Работодателю рекомендуется создать безопасные условия труда исходя из комплексной оценки технического и организационного уровня спортивных объектов, а также исходя из оценки факторов производственной среды и трудового процесса, которые могут привести к нанесению вреда здоровью работников и обучающихся.

## **5. Права и обязанности спортсменов и обучающихся<sup>16</sup>**

---

<sup>15</sup> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 15 августа 2011 г. N 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»

<sup>16</sup> Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Каждый обучающийся, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», должны быть ознакомлены со своими обязанности и правами, инструкциями, дающими право на безопасное обучение.<sup>17</sup>(Приложение 5)

Обучающиеся имеют право на:

- 1) выбор видов спорта;
- 2) участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- 3) получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 4) заключение договоров об оказании услуг по реализации ДОПСП, заключенному с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего или же с самим обучающимся;
- 5) содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях;
- 6) осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Обучающиеся обязаны:

- 1) соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- 2) соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;
- 3) соблюдать этические нормы в области спорта;
- 4) соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- 5) соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- 6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Обучающиеся по ДОПСП имеют право:

---

<sup>17</sup> п.18.ч.1.ст.34. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- 1) на пользование объектами спорта организации реализующей ДОПСП, необходимое медицинское и антидопинговое обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- 2) на осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, договором об оказании услуг по реализации таких программ.

Обучающиеся по ДОПСП обязаны:

- 1) принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми ДОПСП (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды образовательной организации, в которой обучающийся проходит обучение, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, обучающегося по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки);
- 2) выполнять указания Сотрудников организации, реализующей ДОПСП, соблюдать установленный ею спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные ДОПСП и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с Сотрудниками указания врача;
- 3) незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, реализующей ДОПСП, либо Сотрудникам такой организации о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью обучающегося либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, о нарушениях антидопинговых правил, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- 4) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании,

учредительными документами и локальными нормативными актами организации, реализующей ДОПСП, и (или) договором об образовании по таким программам.

## **6. Свод методических рекомендаций**

### ***6.1. Организация безопасности<sup>18</sup>***

Деятельность по профилактике травматизма и несчастных случаев при проведении УТП и реализации ДОПСП является одной из важнейших задач Сотрудников и руководителей Организаций. Создание безопасных условий образовательного процесса по физическому воспитанию базируется на безусловном выполнении основных положений законодательных и нормативных правовых актов по безопасности, действующих в Российской Федерации.

Для предупреждения нарушений необходимо обратить внимание на отдельные аспекты работы руководителей по организации деятельности в области физической культуры и спорта.

1. На руководителей Организаций возлагается ответственность за техническое состояние мест проведения занятий: исправность спортивного оборудования и инвентаря, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к местам занятий физической культурой и спортом.
2. Ежегодно в образовательной организации должны осуществляются испытания спортивного оборудования и инвентаря, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательной организации. Результаты испытаний регистрируются в специальном журнале и оформляются актом.
3. Необходимо обеспечивать своевременное прохождение обучающимися ежегодного медицинского осмотра и оформление листков здоровья в журналах групп с обязательным указанием рекомендаций Сотруднику, а также доведение информации о результатах медосмотра и рекомендаций медработников для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, до сведения Сотрудников. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к УТП не допускаются. Обучающиеся физкультурно-

---

<sup>18</sup> Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.)

спортивных организаций и организаций, реализующих ДОПСП должны иметь допуск (разрешение) врача для занятий спортом.

4. Руководителям Организаций не допускать перегрузки спортивных залов. С этой целью эффективней использовать для проведения занятий открытые спортивные площадки, а также базу спортивных и других объектов, расположенных в непосредственной близости от организации.

5. Совместное использование спортивных объектов для УТП должно обязательно регламентироваться договором между Организацией, предоставляющим спортивную базу, находящуюся в ведении муниципального органа власти, и образовательным учреждением, определяющим все аспекты сотрудничества, приказом Организации. На руководителей спортивных и других объектов, предоставляющих образовательным организациям свою спортивную базу для реализации учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий, возлагается ответственность за техническое состояние мест проведения занятий (исправность спортивного оборудования и инвентаря, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к местам занятий).

6. Необходимо обеспечить спортивные залы медицинскими аптечками, своевременно укомплектовывать их необходимыми медикаментами.

7. Проводить все спортивно-массовые мероприятия в соответствии с планом спортивно-массовой работы на основании приказа руководителя и при наличии медицинского работника. Допуск обучающихся к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявок, заверенных врачом.

8. При приеме на работу Сотрудников необходимо учитывать образование (согласно требованиям к квалификации: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта).

**Сотрудник, проводящий занятия, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся, сотрудники обязаны:**

- систематически посещать курсы повышения квалификации;
- грамотно планировать учебно-тренировочную работу в соответствии с ДОПСП;
- знать инструкции по охране труда для обучающихся во время проведения занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, различными видами спорта, культивируемые в Организациях. Инструкции утверждаются руководителем Организации, должны быть представлены в местах осуществления учебно-тренировочного процесса и (или) на сайте физкультурно-спортивной организации, организации реализующей ДОПСП;

- перед началом занятия провести тщательный осмотр места занятия, его соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования. Проведение занятий с применением неисправленного оборудования или спортивного инвентаря, без спортивной (специальной) одежды не допускается;
- в ходе учебно-тренировочных занятий инструктировать обучающихся о мерах безопасности при выполнении физических упражнений, следить за соблюдением ими мер безопасности;
- соблюдать методику проведения занятия (обеспечивать рациональную структуру, строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, грамотно дозировать и регулировать физическую нагрузку, учитывая индивидуальные особенности ребенка: состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние, в необходимых случаях обеспечивать правильную страховку);
- оказывать первую доврачебную помощь обучающимся при несчастных случаях и неотложных состояниях. Своевременно сообщать руководителю Организации о несчастных случаях на учебно-тренировочных занятиях;
- безопасность работников и обучающихся при эксплуатации зданий, сооружений, оборудования, осуществлении учебно-тренировочного процесса, а также эксплуатации применяемых оборудования и инвентаря;
- создание и функционирование системы управления охраной труда;
- соответствие каждого спортивного объекта государственным нормативным требованиям охраны труда;
- систематическое выявление опасностей и профессиональных рисков, их регулярный анализ и оценку;
- реализацию мероприятий по улучшению условий безопасности во время УТП;
- разработку мер, направленных на обеспечение безопасных во время проведения УТП, оценку уровня профессиональных рисков перед вводом в эксплуатацию спортивных объектов;
- режим труда и отдыха работников в соответствии с трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права;
- оснащение средствами коллективной защиты;
- обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи

пострадавшим во время проведения УТП, обучение по использованию (применению) средств индивидуальной защиты, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте (для определенных категорий работников) и проверку знания требований охраны труда;

- организацию контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, соблюдением работниками требований охраны труда, а также за правильностью применения ими средств индивидуальной и коллективной защиты;

- проведение специальной оценки условий труда в соответствии с законодательством о специальной оценке условий труда;

- предоставление федеральному органу исполнительной власти, осуществляющему функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда, федеральному органу исполнительной власти, уполномоченному на осуществление федерального государственного контроля (надзора) за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, другим федеральным органам исполнительной власти, осуществляющим государственный контроль (надзор) в установленной сфере деятельности, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области охраны труда, органам местного самоуправления, органам профсоюзного контроля за соблюдением трудового законодательства и иных актов, содержащих нормы трудового права, информации и документов в соответствии с законодательством в рамках исполнения ими своих полномочий, с учетом требований законодательства Российской Федерации о государственной тайне;

- принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, а также по оказанию первой помощи пострадавшим;

- расследование учет и рассмотрение причин и обстоятельств событий, приведших к возникновению микроповреждений (микротравм), в соответствии с настоящим Кодексом, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации;

- беспрепятственный допуск в установленном порядке должностных лиц федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на осуществление федерального государственного контроля (надзора) за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, других федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих государственный контроль (надзор)

в установленной сфере деятельности, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области охраны труда, органов Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации, а также представителей органов профсоюзного контроля за соблюдением трудового законодательства и иных актов, содержащих нормы трудового права, в целях проведения проверок условий и охраны труда, расследования несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний работников, проведения государственной экспертизы условий труда;

- выполнение предписаний должностных лиц федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на осуществление федерального государственного контроля (надзора) за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, других федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих государственный контроль (надзор) в установленной сфере деятельности, и рассмотрение представлений органов профсоюзного контроля за соблюдением трудового законодательства и иных актов, содержащих нормы трудового права, в установленные сроки, принятие мер по результатам их рассмотрения;

- разработку и утверждение локальных нормативных актов по охране труда с учетом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации или иного уполномоченного работниками представительного органа (при наличии такого представительного органа).

- ведение реестра (перечня) нормативных правовых актов (в том числе с использованием электронных вычислительных машин и баз данных), содержащих требования охраны труда, в соответствии со спецификой своей деятельности, а также доступ работников к актуальным редакциям таких нормативных правовых актов;

При производстве работ (оказании услуг) на территории, находящейся под контролем другого работодателя (иного лица), работодатель, осуществляющий производство работ (оказание услуг), обязан перед началом производства работ (оказания услуг) согласовать с другим работодателем (иным лицом) мероприятия по предотвращению случаев повреждения здоровья Сотрудников и обучающихся на данной территории.

## ***6.2. Организация учебно-тренировочного процесса***

Общие рекомендации требований безопасности

### Рекомендации безопасности перед началом занятий

Обучающимся рекомендуется:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие серьжки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством Сотрудника подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера, педагога встать в строй для общего построения.

### Рекомендации безопасности во время занятий

Обучающимся рекомендуется:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера, педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения Сотрудника;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера, педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные щиты, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### Рекомендации по организации безопасности по окончании занятий

Обучающимся рекомендуется:

- под руководством тренера-преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покидать место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снимать спортивную форму и спортивную обувь.

Рекомендации к антитеррористической защищенности при осуществлении учебно-тренировочного процесса

1. Образовательными организациями необходимо реализовать ряд мер по обеспечению антитеррористической защищенности.

Рекомендуется воспрепятствовать неправомерному проникновению на объекты, для этого необходимо выполнить ряд условий:

- организовать и обеспечить пропускной и внутриобъектовый режим, контроль за их функционированием;
- разработать и реализовать комплекс мер по выявлению, предупреждению и устранению причин неправомерного проникновения на спортивные объекты (территории);
- своевременно выявлять, предупреждать и пресекать действия лиц, направленные на совершение преступлений террористического характера;
- оснащать, при необходимости, спортивные объекты (территории) инженерно-техническими средствами и системами охраны или обеспечения охраны объектов (территорий) охраняемыми организациями;
- обеспечить контроль за выполнением мероприятий по антитеррористической защищенности спортивных объектов (территорий);
- организовать обеспечение информационной безопасности, разработки и реализации мер, исключающих несанкционированный доступ к информационным ресурсам организации;

2. Рекомендуется создать условия для выявления потенциальных нарушителей пропускного и внутриобъектового режимов, установленных на объектах (территориях), а также признаков подготовки совершения террористического акта или его совершения, что достигается посредством:

- своевременно выявлять факты нарушения пропускного и внутриобъектового режимов, попыток проноса и провоза запрещенных предметов (радиоактивных, взрывчатых, отравляющих веществ, оружия, боеприпасов, наркотических и других опасных предметов, веществ) на объекты (территории);
- принимать к нарушителям пропускного и внутриобъектового режимов меры дисциплинарного характера;
- организовать санкционированный допуск лиц и транспортных средств на объекты (территории);
- поддерживать в исправном состоянии инженерно-технические средства и системы охраны, оснащение бесперебойной и устойчивой связью спортивных объектов (территорий);

- контролировать состояние систем подземных коммуникаций, стоянок транспорта и складских помещений;
- организовывать взаимодействие с территориальными органами безопасности, территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (подразделениями вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации) по вопросам противодействия терроризму и экстремизму;

3. Обеспечить пресечение попыток совершения террористического акта на объектах (территориях), что достигается посредством:

- своевременного выявления фактов нарушения пропускного режима, попыток вноса и ввоза запрещенных предметов (радиоактивных, взрывчатых, отравляющих веществ, оружия, боеприпасов, наркотических и других опасных предметов, веществ) на объекты (территории);
- организации санкционированного допуска на объекты (территории) посетителей и транспортных средств;
- исключения бесконтрольного пребывания на объектах (территориях) посторонних лиц и нахождения транспортных средств на объектах (территориях) или в непосредственной близости от них;
- организации круглосуточной охраны, обеспечения ежедневного обхода потенциально опасных объектов (территорий);
- осуществления взаимодействия с территориальными органами безопасности, территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориальными органами Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации при пресечении попыток совершения террористического акта на объектах (территориях).

4. Обеспечить минимизацию возможных последствий террористического акта на объектах (территориях) и ликвидацию угрозы его совершения, что достигается посредством:

- своевременного выявления и немедленного доведения до сведения территориального органа безопасности, территориального органа Министерства внутренних дел Российской Федерации и территориального органа Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации информации об угрозе совершения террористического акта или о его совершении;
- разработки порядка эвакуации работников объекта (территории), а также посетителей в случае получения информации об угрозе совершения террористического акта или о его совершении;

- обучения работников объекта (территории) способам защиты и действиям при угрозе совершения террористического акта или при его совершении;
- проведения учений, тренировок по безопасной и своевременной эвакуации работников и посетителей объекта (территории) из зданий (сооружений);
- своевременного оповещения работников и посетителей объекта (территории) о безопасной и беспрепятственной эвакуации из зданий (сооружений) и обеспечения технических возможностей эвакуации.

5. Обеспечить выявление и предотвращение несанкционированного проноса (провоза) и применения на объектах (территориях) токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении с использованием почтовых отправок, что достигается посредством:

- организации санкционированного допуска на объекты (территории) посетителей и автотранспортных средств;
- своевременного выявления фактов нарушения пропускного режима, попыток проноса (провоза) токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов на объекты (территории);
- обеспечения достаточного уровня подготовки должностных лиц и персонала объектов (территорий) по вопросам выявления и предупреждения применения на объектах (территориях) токсичных химикатов, отравляющих веществ и патогенных биологических агентов, в том числе при их получении с использованием почтовых отправок;
- осуществления контроля за состоянием помещений, используемых для проведения мероприятий с массовым пребыванием людей.

### Рекомендации по пожарной безопасности

Организационные и профилактические меры играют ключевую роль в обеспечении пожарной безопасности при организации учебно-тренировочного процесса.

Ниже представлены рекомендации по организации противопожарной безопасности:

- назначить сотрудника, ответственного за пожарную безопасность организации;
- организовать меры по безопасной эвакуации персонала на случай возгорания: разработать планы эвакуации;
- организовать меры по установке и техническому обеспечению инженерно-технических средств и системы противопожарной охраны;

- организовать обучение работников, противопожарные инструктажи, противопожарные тренировки;
- организовать доступ к средствам противопожарной защиты, инженерного оборудования, средств противопожарной борьбы;
- обеспечить доступ пожарной охраны в помещения;
- обеспечить соблюдение требований к системам вентиляции и кондиционирования воздуха.

Для выполнения требований по пожарной безопасности, в образовательной организации рекомендуется создать ряд документов:

- **декларацию** пожарной безопасности;
- **приказ** о назначении работника, ответственного за пожарную безопасность;
- **инструкцию** о мерах пожарной безопасности;
- **план эвакуации** при пожаре;
- **документы по пожарной сигнализации** (договоры на монтаж, акты выполненных работ на монтаж и техническое обслуживание, лицензии подрядчиков, график обслуживания и планового ремонта, акты проверок, сертификаты соответствия);
- **документы по автоматическим системам пожаротушения** (договоры на монтаж, акты выполненных работ на монтаж и техническое обслуживание, лицензии подрядчиков, акты проверок, сертификаты соответствия);
- **журнал учета противопожарных инструктажей** и иные документы по инструктажу. Например, программу вводного инструктажа по пожарной безопасности;
- **документы по обучению работников**. Речь идет, например, об удостоверениях о повышении квалификации лиц, прошедших обучение;
- **журнал учета** противопожарных тренировок;
- **журнал эксплуатации** систем противопожарной защиты. В нем, в частности, отражается информация о проверке устройств в воздуховодах, устройств блокировки вентиляционных систем с автоматическими установками пожарной сигнализации или пожаротушения, автоматических устройств отключения вентиляции и кондиционирования. Ведение данного журнала и внесение в него информации обеспечивает руководитель организации. Форму ведения журнала определяет руководитель объекта защиты.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале»*

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных и незакрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер, тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации образовательной организации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветривать тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога, тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу, тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю организации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятия**

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

## ***Приложение 2. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным видам спорта»***

### **1. Общие требования**

1.1. К тренировкам по гребле на байдарках и каноэ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. К УТП греблей на байдарках и каноэ допускаются дети с 10 лет по разрешению врача, умеющие плавать (сдавшие зачет), имеющие допуск и прошедшие инструктаж по охране труда (сдавшие зачет).

1.2. Инструктаж по технике безопасности во время УТП проводит Сотрудник. Сотрудник является ответственным за жизнь и здоровье спортсмена во время проведения тренировок. Спортсмен обязан выполнять все указания тренера по соблюдению охраны труда.

1.3. Организация тренировок на воде предполагает:

1.3.1. Подготовку инвентаря;

1.3.2. Выбор места тренером для проведения занятий;

1.3.3. Принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места тренировок необходимо учитывать контингент обучающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента обучающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности тренировки.

1.4. При проведении УТП по гребле, в особенности с начинающими спортсменами, должны учитываться:

1.4.1. Сила и направление ветра;

1.4.2. Состояние акватории;

1.4.3. Температура и влажность воздуха;

1.4.4. Сила и направление течения.

1.5. Во время УТП по гребле на байдарках и каноэ должна у каждого Сотрудника должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1.6. Сотрудники обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, выполнять режим труда и отдыха.

1.7. Сотрудники и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать месторасположение первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае Сотрудник обязан немедленно сообщить администрации Организации, оказать помощь пострадавшему.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

1.10. На месте проведения учебно-тренировочных занятий, должна быть обеспечена полная безопасность обучающихся.

## **2. Требования охраны труда перед началом тренировок.**

2.1. Обучающиеся обязаны приходиться на тренировки строго по расписанию (за 15 минут до начала занятий) и ждать тренера возле раздевалки.

Перед началом УТП спортсмены должны переодеться в спортивную форму, соответствующую метеорологическим условиям, в установленном порядке провести разминку.

2.2. Запрещается на УТП ходить без спортивной обуви.

2.3. Расположение катера определяется целями и задачами УТП, условиями их управления, а также требованиями обеспечения безопасности УТП, наличием работоспособных спасательных средств в катерах сопровождения и лодках спортсменов.

2.4. Перед выходом на воду спортсмены обязаны подготовить инвентарь к УТП (проверить спортивную лодку, весло).

2.5. Обучающиеся групп начальной подготовки и неуверенно сидящих в спортивной лодке и Сотрудники в катерах должны быть обеспечены спасательными средствами (спасательные жилеты, круги и т.д.).

2.6. Запрещается допускать к УТП в спортивной лодке лиц, не умеющих плавать.

2.7. Запрещается проводить УТП в запрещенных местах, в запрещенное время и при неблагоприятных метеорологических условиях, с непригодным для эксплуатации инвентарем.

2.8. Запрещается допускать на воду лиц, не сдавших норматив по плаванию (группы начальной подготовки).

## **3. Требования охраны труда во время тренировки.**

3.1. УТП проводятся на воде в сопровождении тренера на катере, с которого он наблюдает за поведением обучающихся, дает указание и в случае необходимости, оказывает помощь обучающемуся.

3.2. УТП на воде организуются и проводятся под руководством и сопровождении Сотрудника при наличии у Сотрудника катера с мотором, шлюпки.

3.3. Во время проведения УТП на акватории водоема обязаны соблюдать правила безопасного поведения на воде.

3.4. Выход на воду осуществляется только с разрешения Сотрудника.

3.5. Движение на акватории водоема осуществляется, как можно ближе к берегу (не далее 50м от берега) только в группах, не менее 2х человек, за исключением случаев, когда Сотрудником дано задание, осуществить УТП по одному.

3.6. В случае переворачивания спортивной лодки спортсмен не должен поддаваться панике, взяться за лодку одной рукой, не пытаться влезть в нее, и в ожидании подхода катера или другого спортсмена в лодке, самостоятельно приближаться к берегу или пирсам.

3.7. После выхода из воды спортсмены обязаны убрать в отведенное для хранения место (эллинг) спортивный инвентарь (весло, лодку).

3.8. Переодеться в спортивную форму при продолжении занятий в спортивном зале (вход в спортивный зал разрешается только при наличии сменной обуви).

3.9. Купание на территории спортивной базы осуществляется только с разрешения Сотрудника и под его наблюдением в определенном месте.

3.10. Тренировки заканчиваются строго по расписанию, в течение 15 минут обучающиеся должны переодеться, собраться в группы и с разрешения Сотрудника покинуть водно-гребную базу (оставлять вещи в раздевалке после ухода запрещается).

3.11. На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов, их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за соблюдением норм пассажиро-вместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

3.12. При выходе маломерного судна в плавание и при его возвращении на базу в журнале учёта выхода (прихода) судов должна быть произведена порядковая запись: бортовой номер судна, фамилия и инициалы судоводителя, время выхода судна, цель и маршрут плавания, пункт назначения, фактическое время возвращения на базу.

3.13. Выпуск маломерных судов с базы (сооружения) для их не производится в случаях:

а) не предъявления судоводителем удостоверения на право управления маломерным судном, судового билета с отметкой о прохождении ежегодного технического освидетельствования (осмотра);

б) отсутствия бортового номера или его несоответствия записям в судовом билете;

в) отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);

- г) обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;
- д) отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;
- е) нарушения норм пассажиро-вместимости и грузоподъемности;
- ж) размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;
- з) наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;
- и) если прогнозируемая и фактическая гидрометеорообстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;
- к) нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

3.14. Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью о техническом или аварийном состоянии в журнале выхода (прихода) судов. Информация об аварийных судах сообщается в территориальный орган или подразделение ГИМС МЧС России.

3.15. Спортсмены, действующие в нарушение инструкции по технике безопасности, несут дисциплинарную ответственность вплоть до не допуска к тренировкам и отчисления из центра.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. Почувствовав озноб, головокружение, дискомфорт быстро выйти из воды и сообщить об этом тренеру.

4.2. При переворачивании лодки – не теряться, провести «буксировку лодки» и позвать на помощь.

4.3. При получении обучающимся травмы оказать первую медицинскую помощь, сообщить об этом администрации Организации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское заведение.

#### **Оказание первой помощи**

##### **❖ Первая помощь при ушибах**

Первая помощь при ушибах заключается в наложении тугой повязки и прикладывании холодных примочек на ушибленное место. Особенно опасны ушибы в области живота. При малейших подозрениях на это, пострадавшего следует немедленно доставить в больницу.

Ссадины, уколы, мелкие ранения, которые не кровоточат, необходимо обработать дезинфицирующим средством, наложить на рану стерильную повязку.

#### ❖ **Первая помощь при переломах и вывихах**

При переломах и вывихах костей верхних и нижних конечностей основная задача первой помощи – закрепление конечностей в удобном для пострадавшего положении. Достичь этого можно при помощи шин, дощечек или палки. Шину фиксируют к сломанной конечности бинтом, а затем госпитализируют пострадавшего в больницу, вызвав скорую помощь.

Если сломан позвоночник, то надо осторожно подсунуть под пострадавшего лист фанеры или доску. Тело пострадавшего не должно перегибаться. При переломе ребер (боли при дыхании) надо туго забинтовать грудь или стянуть грудь полотенцем во время выдоха.

#### ❖ **Первая помощь при кровотечениях**

Первая помощь при кровоточащей ране зависит от вида кровотечения. Венозное и капиллярное кровотечение останавливают плотным наложением на рану перевязочного материала. Для этого на рану накладывают кусок марли, затем слой ваты и туго забинтовывают.

Наиболее опасно артериальное кровотечение. Его останавливают наложением повязки на артерию выше поврежденного места, а если это не поможет, то наложить жгут или закрутку. Перед наложением жгута поврежденную конечность поднимают. Чтобы не повредить кожу, жгут накладывают поверх одежды или подкладывают под него кусок материи. Жгут нельзя оставлять в затянутом состоянии более 1.5-2 часов, иначе может наступить омертвление конечности. За это время необходимо доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение стационарного типа.

#### ❖ **Первая помощь при поражении электротоком**

При поражении человека электрическим током необходимо освободить его от действия электротока. Достичь этого можно отделением пострадавшего от токоведущих частей, либо отключением напряжения.

Отделить от токоведущих частей в сетях напряжением до 1000В можно с помощью палки, доски, одежды или каким-либо другим предметом, не проводящим электрический ток. Основное условие успеха при оказании первой помощи быстрота действий, так как спустя пять минут, после паралича сердца человека уже спасти нельзя.

После устранения действия тока следует определить состояние, в котором находится пострадавший. Если он в сознании, его необходимо уложить в удобное положение и до прибытия врача обеспечить полный покой,

непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Если пострадавший в бессознательном состоянии, его надо удобно уложить, расстегнуть ворот и пояс, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгать его водой и обеспечить полный покой.

Если отсутствует дыхание, но у пострадавшего прощупывается пульс, нужно приступить к проведению искусственного дыхания. Если же отсутствует и сердцебиение, то наряду с искусственным дыханием следует проводить наружный массаж сердца.

При проведении искусственного дыхания, вдуванием воздуха изо рта в рот или нос пострадавшего, его укладывают на спину, под лопатки кладут валик или сверток одежды, чтобы его голова как можно больше запрокинулась назад, очищают полость рта от слизи и вытягивают язык.

Зажимают нос пострадавшего, а на его рот или нос накладывают носовой платок или марлевую салфетку; сделав два-три глубоких вдоха, оказывающий помощь вдувает воздух в рот пострадавшего.

Частота искусственного дыхания. Продолжать его следует до восстановления ритмичного дыхания у пострадавшего.

Если не прощупывается пульс, то надо сделать наружный массаж сердца. Пострадавшего кладут спиной на какую-либо ровную поверхность, освобождают грудную клетку от одежды. Следует вытянутую ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки, а вторую руку – на первую и надавливать на грудину в направлении позвоночника. Грудная клетка, сдавливается строго вертикально на 3-4 см с частотой 60 раз в минуту. Массируя сердце, нужно соблюдать осторожность, чтобы не повредить ребра.

#### ❖ **Первая помощь при ожогах**

В случае ожога первой степени (покраснение кожи, ее припухлость), обожженное место кожи промывают струей чистой воды, а затем смачивают спиртом, одеколоном, водкой или слабым раствором марганцовокислого калия.

При ожогах второй степени (образование пузырьков, наполненных жидкостью) и третьей степени (омертвление кожи) следует положить стерильную повязку. Нельзя вскрывать образовавшиеся пузырьки и отделять прилипшие куски одежды.

При ожогах глаз, вызванных воздействием электрической дуги, применяют примочки 2%-ого раствора борной кислоты.

Участок кожи, обожженный кислотой или щелочью, обмывают струей холодной воды в течение 12-20 минут. Затем прикладывают примочку из

содового раствора при ожогах кислотой, а при ожогах щелочью – из слабого раствора уксуса или борной кислоты.

#### ❖ В случаях утопления

Признаки и состояние пострадавшего: кожа лица и шеи с синюшным отеком; набухание сосудов шеи; обильные пенистые выделения изо рта и носа.

#### ***Оказание первой помощи:***

- извлечь утонувшего из воды; перевернув лицом вниз ниже таза, добиться полного удаления воды.

При клинической смерти – провести реанимацию, при коме – перевернуть на живот

#### ***Нельзя делать:***

- оставлять пострадавшего без внимания; самостоятельно перевозить пострадавшего

#### ❖ В случаях укусов змей и ядовитых насекомых

Признаки и состояние пострадавшего: на месте укуса змеи – жгучая боль, красный кровоподтек;

при укусе ядовитых насекомых – жало в ранке.

#### ***Оказание помощи:***

- удалить жало из раны; наложить повязку «КОЛТЕКС», при укусах конечностей обязательно наложить жгут. Дать пострадавшему обильное сладкое питье, доставить в лечебное учреждение.

***Нельзя делать: использовать грелку или согревающие компрессы; при потере сознания оставлять пострадавшего лежать на спине.***

### **5. Требования по окончании тренировочного занятия**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Переодеться в запасную спортивную форму при продолжении тренировок в спортивном зале.

5.3. Проверить по списку наличие всех спортсменов.

## ***Приложение 3. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности во время выездов на соревнования»***

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.

1.2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

#### 1.4. Травмоопасность при поездках:

- отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
- при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
- при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

### **2. Требования безопасности перед началом поездки**

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- 2.3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- 2.5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5м к крайнему рельсу.
- 2.6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- 2.7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава.  
При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- 2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.
- 2.9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
- 2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.
- 2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

### **3. Требования безопасности во время посадки и поездки**

- 3.1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
- 3.2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

- 3.3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.
- 3.4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.
- 3.5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.
- 3.6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.
- 3.7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.
- 4.2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
- 4.4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.
- 4.5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

#### **5. Требования безопасности по окончании поездки**

- 5.1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
- 5.2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

### ***Приложение 4. ИНСТРУКЦИЯ «Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий»***

#### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

1.4. Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.

1.5. Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.

1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.7. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.

1.8. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

2.6. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

### **3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку),

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

### **4. Требования безопасности по окончании соревнований.**

4.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

5.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

*Приложение 5. Инструкции при проведении занятий по разным видам спорта*

**ИНСТРУКЦИЯ**

**«Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований судьи.

1.3. При занятиях спортивными играми должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий спортивными играми принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2.2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.

2.3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями.

Ногти должны быть коротко острижены.

2.4. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

3.4. Занятия должны проходить под руководством Сотрудника.

3.5. При выполнении упражнений поточным способом обучающиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **«Техника безопасности при проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте»**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по спортивной акробатике и прыжкам на батуте допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором, необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без Сотрудника или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться, мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладки сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **«Техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом»**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм при:

- падении на твердом покрытии;
- нахождении в зоне удара;
- наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

1.3. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки. Соблюдать игровую дисциплину.
- 3.3. Не вести игру влажными руками.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся Сотруднику.
- 4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время УТП, сообщить Сотруднику.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **«Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой».**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правки поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить Сотруднику, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.). Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения Сотрудника, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения Сотрудника. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом Сотруднику.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.