|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  приказом и.о. директора  ГАУ НО «Ледовый дворец в  г. Навашино Нижегородской области»  от «09» июня 2022г № 47 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное автономное предприятие Нижегородской области**

**«Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области»**

(ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино нижегородской области»)

**ИНСТРУКЦИЯ № 56/2022**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

г. Навашино

2022г.

**1.**  **Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинское обследование, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по охране труда.

1.2. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;

- травмы при столкновениях;

- травмы при падениях на мокром, скользком полу или площадке;

-  наличие посторонних предметов (браслеты, цепочки, серьги, часы и т.п.);

- несоблюдение микроклиматических условий в зале во время занятий;

-  травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

-  получение травм при выполнении физических упражнений;

- несоблюдение техники безопасности и правил поведения в зале.

1.5. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6.  Руководитель занятий и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае во время занятий руководитель занятий обязан незамедлительно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и занимающиеся должны соблюдать правила проведения мероприятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Занимающиеся должны подниматься по лестнице и спускаться только по одному, придерживаясь за перила.

1.10. За нарушение трудовой дисциплины, несоблюдение требований нормативных документов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.

**2.**  **Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму себе и окружающим.

2.3. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования. Руководитель занятий должен проверить исправность звуковоспроизводящей аппаратуры, соединительных проводов и готовность зала к занятиям.  
 2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.6. Провести с занимающимися разминку.

**3.**  **Требования охраны труда во время работы**

3.1. Строго выполнять правила поведения.

3.2. Руководитель занятий должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

3.3. В спортивном зале не разрешается заниматься на снарядах без руководителя занятий. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию руководителя занятий.

3.4. Руководитель занятий при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить занимающимся, правила и меры предупреждения возможных травм.

3.5. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

3.6. При выполнении упражнений необходимо соблю­дать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7.  В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать требования руководителя занятий, последовательность выполнения упражнений, дисциплину и правила личной гигиены.

3.8. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

3.9. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения руководителя занятий.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При резком ухудшении состоянии здоровья или при получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, вызвать медицинского работника. при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть по телефону 101 или 112, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, если жизни и здоровью ничего не угрожает.

**5.**  **Требования охраны труда по окончания работы**

5.1. После занятий все спортивные снаряды убрать в отведенное место.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.2. По окончанию занятия нужно выйти из зала спокойным шагом, не толкаться.

5.3. При спуске с лестницы соблюдать осторожность.

5.4. В раздевальной переодеться, снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Инструкцию разработал:

Зам. директора по УСР С.Н. Сотников

Согласовано:

Специалист по охране труда Л.В. Зайцева