

Согласовано

Представитель трудового
коллектива

И. А. Триполитова

«01» 03 2018 года

Утверждаю

Директор ОБУ «ОСАШ»

Н. В. Лопатин

«01» 03 2018 года



Инструкция по технике безопасности при занятиях академической греблей

К занятиям в академической гребле допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий и соревнований спортсмены адаптивной школы обязаны соблюдать настоящую инструкцию. График проведения занятий определяется расписанием занятий, утвержденным директором ОБУ «ОСАШ».

При проведении тренировочного процесса в адаптивной школе функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, ведущих занятия в секциях гребного спорта. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу.

При наборе в секцию тренер должен проверить умение новичка плавать и сделать об этом запись в журнале учета. Не умеющих плавать к занятиям гребным спортом допускать нельзя.

Первоначальные занятия проводятся на водоемах глубиной не более 1,5—2 м, на участках воды со спокойным течением и отсутствием интенсивного движения моторных плавсредств, а также в отдалении от мест массового купания.

Перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирных устройств, то тренеру необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

Выход спортсменов адаптивной школы на воду без сопровождения тренера не разрешается.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий,

учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др., инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой;

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба;
- о проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;
- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;
- занятия на воде проводятся только в светлое время суток либо в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70x60 см;
- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

Обязанности тренера по академической гребле:

- 1) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
- 2) допускать спортсменов-инвалидов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;
- 3) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;
- 4) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
- 5) контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;
- 6) принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- 7) оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия. В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Тренер обязан обеспечить занимающихся средствами спасения на каждом занятии.

Тренер должен знать и уметь применять приемы первой, доврачебной помощи и первичной реанимации (массаж сердца, искусственное дыхание), а методы также остановки кровотечения, наложение шин и способы транспортировки пострадавших и обучать им занимающихся.

Перед проведением занятий по общей подготовке необходимо проверить исправность всех снарядов и тренажеров, объяснить занимающимся правила пользования ими, обеспечить страховку.

Обязанности спортсмена-инвалида:

- 1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии;
- 2) два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 3) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- 4) проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;
- 5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим. При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.
- 6) неукоснительно выполнять требования распорядка дня, режима питания, труда и отдыха, спортивной экипировки и др. гигиенические требования.

По окончании занятия тренер обязан справиться о здоровье спортсменов, убрать весь спортивный инвентарь, средства спасения и навести надлежащий порядок на рабочем месте.