**ЗАТВЕРДЖЕНО**

 **Наказ директора Будинку**

 **дитячої та юнацької творчості**

 **№93 – од від 18.10.2017р.**

**Інструкція №30**

  **з техніки безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять, змагань в спортивно - туристичному залі та на тренувальних майданчиках**

**1. Загальне положення**

Правила безпеки під час проведення занять або змагань поширюються на всіх учасників, які беруть участь в навчальних або спортивних заходах в спортивно - туристичному залі та на території тренувальних майданчиків.

 Заходи безпеки є обов'язковими для виконання керівниками гуртків, тренерами, інструкторами і суддями під час проведення змагань, а також учнівської та студентської молоді, яка бере участь в навчальних чи спортивних заходах.

Заняття проводяться відповідно до навчальної програми чи умов проведення змагань і тільки фахівцями або особами, які мають належну освіту чи відповідну кваліфікацію.

До навчально-тренувальних занять та участі в змаганнях допускається учнівська та студентська молодь, яка пройшла медичний огляд і не має протипоказань щодо стану здоров'я.

Відповідальність за наявність медичних довідок несе керівник гуртків або тренер.

Керівники гуртків, тренери, інструктори несуть повну відповідальність за збереження життя і здоров'я учнівської та студентської молоді під час проведення навчальних занять, спортивно – туристських заходів.

Кожний керівник, який проводить заняття чи змагання має мати з собою медичну аптечку з набором медикаментів, перев'язочних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі легких травм чи пошкоджень.

Заняття проводяться тільки в денний час при достатньому освітленні.

**2.Вимоги безпеки перед початком занять, змагань**

Перед початком навчально-тренувальних занять, змагань керівник гуртків, тренер або інструктор повинен ознайомитися з даною інструкцією, ознайомити з нею та правилами безпеки учнів або студентів і розписатися в журналі інструктажів.

Кількість гуртківці, які одночасно беруть учать у заняттях, змаганнях не повинна перевищувати 25 осіб.

Гуртківці, допущенні до занять, змагань повинні бути відповідно одягнені, не мати при собі предметів, що створюють небезпеку.

Переодягання в спортивну форму перед початком занять проводиться у спеціально відведеному місці.

Перед проведенням занять, змагань страховочні системи повинні оглядатися керівником гуртків, тренером, інструктором та щільно облягати учасників.

Перед початком занять, змагань керівник гуртків, інструктор, тренер повинен оглянути необхідне туристське спорядження, його цілісність перед використанням.

**3. Вимоги безпеки під час проведення занять, змагань**

Суворо дотримуватися вимог техніки безпеки під час проведення занять, змагань.

Беззаперечно виконувати вказівки керівника гуртків, тренера, інструктора чи судді з питань техніки безпеки.

Гуртківці повинні бути одягнуті у відповідний спортивний одяг, що закриває повністю лікті та коліна, нігті коротко обрізані, волосся підібране.

Взуття повинне бути зручним і з гумовою підошвою.

На туристському обладнанні, вищому за 2 м повинна обов'язково бути страховка для учасників.

При роботі з мотузками на страховці, спортсмен повинен бути одягнутий в страховочну систему, а на руках одягнуті рукавиці.

Без дозволу керівника гуртків, тренера, інструктора забороняється переходити з одного туристського обладнання на друге, якщо це не обумовлено програмою занять або умовами змагань.

Не можна стояти поблизу альпіністської вишки під час роботи на ній гуртківців.

Забороняється підніматися на площину альпіністської вишки без засобів страховки та каски на голові.

При виконанні вправ поточним методом необхідно слідкувати за інтервалами між учасниками.

У випадку виявлення пошкодженого туристського обладнання або спорядження, гуртківцям необхідно терміново повідомити про це керівника гуртків, тренера, інструктора.

При поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченні голови, болі в серці чи інших органах, терміново звернутися до керівника гуртків, тренера, інструктора.

Можливі травми під час роботи з туристським спорядженням:

* защипи пальців в карабінах;
* потертості шкіри на руках мотузкою при роботі без рукавиць;
* забій колін при зриві на площинах альпіністської вишки;
* защипи пальців мотузкою при спуску вісімкою;
* забій колін при швидкому спуску з альпіністської вишки.

Не дозволяється:

* виходити на тренувальний майданчик без спортивного одягу і взуття;
* носити на собі зайвий одяг чи спорядження;
* підніматися на альпіністську вишку без нагляду керівника гуртків, тренера, інструктора;
* стояти в місцях спуску учасників з перешкод;
* стояти на лініях руху страхуючих;
* проводити страховку без рукавиць;
* вживати жувальну гумку.

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять, змагань**

Після закінчення занять, змагань необхідно зібрати, оглянути спорядження, почистити його від бруду, скласти, перерахувати і здати відповідальній особі відповідно до списку.

**5. Вимоги безпеки в аварійній ситуації**

У випадку аварійної ситуації на місці проведення занять, змагань керівник гуртків, тренер, інструктор повинен вивести гуртківців у безпечне місце.

Якщо гуртківець зазнав травми – негайно надати йому першу медичну допомогу, сповісти про нещасний випадок керівника закладу позашкільної освіти і батьків і, у разі необхідності, забезпечити доставку потерпілого до лікарні.

Інструкцію розробив директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С.Білик

З інструкцією ознайомлена керівник

туристичних гуртків \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. ЗАБАВСЬКА