****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СИБУР Холдинг |  | ООО «СИБУР» |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор, Охрана труда,  промышленная безопасность  и охрана окружающей среды,  А.А. Гайнуллин |
|  |  |
|  |  | (подпись) |
|  |  |
|  |  |
| № CР/1.1.09 | | |
| Инструкция по охране труда  при проведении спортивных мероприятий  (Редакция 1.0) | | |
|  | | |
| г. Москва  2019г | | |

Содержание

[*1.* Область применения 3](#_Toc7709275)

[2. Общие требования охраны труда 3](#_Toc7709276)

[3. Требования охраны труда перед началом проведения соревнований 5](#_Toc7709277)

[4. Требования охраны труда во время проведения соревнований 7](#_Toc7709278)

[5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях 7](#_Toc7709279)

[6. Требования охраны труда по окончании соревнований 8](#_Toc7709280)

1. [Комплексы упражнений для разминки 9](#_Toc7709281)

# Область применения

* 1. Настоящая Инструкция регламентирует требования по охране труда при проведении спортивных соревнований, организуемых ПАО «СИБУР Холдинг»/Предприятием.

# **Общие требования охраны труда**

К спортивным соревнованиям допускаются работники, прошедшие ежегодный медицинский осмотр, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и целевой инструктаж.

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

- травмы при падении на скользком, не ровном грунте, твердом или другом ином покрытии;

- травмы при столкновении (с участниками соревнований, оборудованием или приспособлениями);

- травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы по причине неиспользования средств индивидуальной защиты, предписанных правилами;

- потертости и травмы ног при неправильном подборе обуви;

- травмы при участии в соревнованиях по плаванию (прыжки вниз головой на мелком месте или нахождение рядом других участников соревнований, заполнение водой верхних дыхательных путей и др.);

- травмы вследствие чрезмерной нагрузки во время соревнований;

- травмы, ушибы ног, рук, головы и других частей тела, повреждения суставов и связок во время соревнований по футболу, волейболу, баскетболу и других соревнованиях;

* общее переохлаждение от длительного пребывания в условиях низких температур во время участия в лыжной эстафете и других соревнованиях, проводимых в зимнее время;

- ушибы рук во время соревнований по настольному теннису;

* травмы во время прыжков в длину или высоту;

- травмирование участников шипами легкоатлетической обуви;

- несоответствие погодных условий виду соревнований (пониженная либо повышенная температура воздуха, сильный ветер, дождь и др.);

* травмы при участии в соревнованиях без проведения предварительной разогревающей спортивной разминки;

- укусы животными, пресмыкающимися и насекомыми.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде, использовать защитную экипировку (при возможности применения для данного вида спорта: наколенники, налокотники, эластичные бинты, шлем, перчатки и т.п).

При проведении спортивных соревнований обязательно нахождение на территории медицинского работника, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При получении травмы участников соревнований, пострадавший, либо очевидец происшествия должен немедленно сообщить об этом главному судье соревнований, организатору/руководителю соревнований.

В случае если объем оказываемой первой доврачебной помощи является недостаточным или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении мероприятий, пострадавшего необходимо доставить в ближайшее медицинское учреждение для оказания ему специализированной медицинской помощи Пострадавший доставляется бригадой скорой помощи.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Во время соревнований участники должны соблюдать правила поведения на спортивных соревнованиях:

- участникам необходимо прибыть на соревнование без опоздания, в раздевалке переодеться в соответствующую погодным условиям и видам соревнования спортивную одежду, спортивную обувь, СИЗ;

- на территории спортивного сооружения, внутри бассейна, в раздевалках и других местах проведения соревнований вести себя достойно и культурно, в общении с окружающими не применять нецензурную речь;

- запрещается прибытие на спортивное мероприятие/соревнование в состоянии алкогольного, наркотического и иного токсического опьянения.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

-тщательной подготовкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверки исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря, оборудования;

- проведением правильной и полной разминки мышц;

- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;

- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;

- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников;

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;

- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма, при проведении целевого инструктажа;

- соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного удара, других обморочных состояний.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение требование настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, установленной законодательством РФ.

# **Требования охраны труда перед началом проведения соревнований**

До начала спортивных соревнований необходимо пройти целевой инструктаж.

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

Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других участников соревнований (серьги, браслеты, часы и т.п.).

Убрать из карманов спортивной одежды колющиеся и другие посторонние предметы.

Проверить надежность, целостность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.

Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;

- при незаживших травмах и общем недомогании.

Оценить обстановку и возможные риски на месте проведения соревнований.

Провести энергичную, тщательную спортивную разминку.

Перед тем как непосредственно приступить к разминочным упражнениям, задайте нужный рабочий тон легким, выполнив серию глубоких вдохов и выдохов, поднимая и опуская руки через стороны. Разминку начинают с верхней части тела (с шеи) и постепенно переходят к нижней части тела, заканчивая стопами. Выполняйте упражнения технически правильно, не торопитесь, не выполняйте движений до появления чувства боли, не выламывайте себе суставы. Разминочные движения должны быть мягкими и плавными. Почувствуйте как мышцы и связки становятся более эластичными, как возрастает свобода и амплитуда движений. Начинайте каждое упражнение расслабленно с небольшой амплитуды, плавно и постепенно наращивая нагрузку и темп. Приступайте к следующему упражнению, когда почувствуете, что достаточно проработали задействованные мышцы. Включите в разминку упражнения на растяжку, это поможет лучше подготовить мышцы, связки и суставы к выполнению тренировочных заданий и снизить вероятность растяжений.

* + 1. В случае участия в спортивных соревнованиях по плаванию необходимо провести разминку в воде.

Разминка в воде, следующая за разминкой на суше и являющаяся частью тренировки, готовит пловца к основной нагрузке. Разминка в воде позволяет адаптироваться к водной среде, почувствовать движения тела, привыкнуть к температуре воды. Единой программы водной разминки не существует. Необходимо прислушиваться к своим ощущениям, наблюдать за работой мышц и дыханием. Так со временем, выработается своя оптимальная стратегия водной разминки.

Рекомендуется включать в разминку на воде следующие элементы:

- свободное плавание (расслабленные естественные, но правильные движения)

- упражнения (например, плавание с помощью ног, с помощью рук, плавание на наименьшее количество гребков)

- контроль за дыханием (например, погружение с задержкой дыхание, плавание с задержкой дыхания, проплывание небольшой дистанции с наименьшим количеством дыхательных циклов)

- плавание со средней скоростью с отдыхом между повторениями

- плавание со скоростью 80-85% от максимальной или проплывание несколько отрезков с постепенным наращиванием скорости от средней до приближающейся к максимальной

- плавание с максимальной скоростью на короткие дистанции;

- откупывание в завершении разминки (медленное расслабленное плавание для восстановления пульса и снижения уровня молочной кислоты).

На протяжении всей разминки в воде необходимо следить за техникой плавания. Между заданиями следует делать перерыв для восстановления дыхания. Количество проплываемых во время водной разминки бассейнов индивидуально и зависит от уровня подготовленности пловца.

* + 1. В случае участия в спортивных соревнованиях по легкоатлетическим видам спорту, волейболу, футболу, баскетболу и другим игровым, необходимо провести следующую разминку:

СВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ.

Кисти должны быть у висков, а пальцы сжаты. Лопатки отведите назад. После чего, сведите локти вперёд. Это упражнение выполняйте в два счёта. Обязательно следите за осанкой. Тело обязательно держите прямо. Упражнение выполняйте пятнадцать раз.

ПОТЯГИВАНИЯ ВВЕРХ.

Руки поставьте в замок, ладонями наружу. Руки поднимите над головой, а ладони поставьте вверх. Сделайте путь медленных, но глубоких вдохов.

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК С УДЕРЖАНИЕМ ТЕЛА НА НОСКАХ. Встаньте на возвышение таким образом, чтобы вес тела удерживался бы на носках, а пятки свисали бы вниз. Сведите лопатки вместе и сохраняйте баланс. Повторите упражнение пятнадцать раз. Оно не только разогреет плечи, но и улучшит осанку.

ПОДЪЕМ БЕДРА С ПОДДЕРЖКОЙ.

Лягте на пол. Угол расположения бёдер должен равняться девяноста градусам. Правую ногу возьмите и положите на левое бедро. Толкайте правое колено к стене усилием мышц правой ноги. Такое упражнение нужно выполнять в течение сорока секунд. У многих спортсменов одна сторона тела менее подвижна, чем другая. Именно поэтому, они будут пытаться отрывать таз от бедра для того, чтобы компенсироваться свою дисфункцию.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД.

Ноги поставьте на ширине плеч, а колени выпрямите. Следите за тем, чтобы колени были выпрямлены до конца упражнения. Большие пальцы переплетите и вытяните ладони к полу. В таком положении задержитесь секунд пятнадцать — двадцать, а потом перенесите руки к правой ноге, а пальцы положите в центр. Мышцы должны быть напряжёнными в течение этого времени. Спортсмены, которые выполняли это упражнение, начали замечать, что ноги стали заметно — дрожать.

ПРОГИБАНИЕ СПИНЫ

Станьте в исходное положение — стойка на руках и коленях, а руки расположите под плечами. Колени должны быть под бёдрами. Спину мягко округлите и наклоняйте голову вниз. После чего, медленно двигайтесь в обратном направлении. Выполняйте это упражнение десять раз.

ВЫПАД НА КОЛЕНО.

Ногу выставьте согнутую в колене вперёд. Руки сомкните и поставьте их на колено. Делайте выпады вперёд. Но не допускайте того, чтобы выдвинутое колено двигалось дальше лодыжки. В паху почувствуйте напряжение. Выполняйте это упражнение по сорок секунд на каждую ногу.

СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ.

Это упражнение выполняется по сорок секунд на каждую сторону.

ПИРАМИДА.

Исходное положение такое же, что и при выполнении упражнения «ПРОГИБАНИЕ СПИНЫ». Напрягите квадрицепсы, а спину держите плоской. Сначала вы захотите округлить плечи, а ваши ноги будут дрожать. Спортсмену будет достаточно удерживать кисти и ступени прижатыми к полу. Это положение удерживайте в течение минуты.

УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ.

Потратьте несколько минут для того, чтобы перемещаться под и над барьером для того, чтобы развить гибкость бедренного отдела.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортинвентаря, без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

# Требования охраны труда во время проведения соревнований

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

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

**Соблюдать дистанцию, избегать столкновений с другими участниками соревнований. Во время соревнований по бегу и плаванию двигаться строго по своей дорожке, не допускать толчков и ударов.**

**При групповом старте бежать только по своей дорожке, исключить резкую остановку при движении.**

**Перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников в опасной зоне.**

**При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.**

**Использовать средства индивидуальной защиты согласно видам и характеру проводимых соревнований.**

**Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.**

**Не допускается использование спортивного инвентаря и оборудования не по прямому назначению.**

**Выполнять требования безопасности согласно видам и характеру соревнований.**

# Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований либо организатору/руководителю соревнований.

Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, в случае необходимости, доставить пострадавшего, бригадой скорой помощи, в ближайшее медицинское учреждение для оказания ему специализированной медицинской помощи.

В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай пожара или других видов бедствия.

В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение людей с территории всех мест проведения соревнований и всех помещений, в т. ч. из всех вспомогательных помещений.

Крытое спортивное сооружение с прилегающими к нему рекреациями должно быть оборудовано пожарным щитом с набором первичных средств пожаротушения в количестве, определенном правилами пожарной безопасности. Все средства пожаротушения должны использоваться только по назначению.

При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) необходимо немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 101 или 112.

До прибытия пожарной охраны нужно принять меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара.

Организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований.

# Требования охраны труда по окончании соревнований

Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

После окончания соревнования участник соревнований обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;

- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном, переодеться в чистую одежду;

- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, приспособлений или инвентаря проинформировать об этом организатора или судью соревнования.

6.3. Покинуть место проведения соревнования, оповестив руководителя или организатора соревнований.

Приложение №1

Комплексы упражнений для разминки

