



## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий и других спортивно-массовых мероприятий, в которых принимают участие его воспитанники.

1.2 Место проведения тренировочных занятий на шоссе (рельеф местности, дистанция, условия) выбирается тренером, для каждой тренировочной группы, согласно спортивной подготовленности и задачам, поставленным перед тренировкой.

1.3 Не разрешается проводить тренировочные занятия с использованием неисправленных велосипедов, без спортивной формы. Велосипеды могут иметь различную модификацию.

1.4 Запрещено проводить тренировки на автомагистралях, обозначенных соответствующими знаками, согласно правилам дорожного движения.

1.5 Тренировки на шоссе должны проводиться в светлое время суток.

1.6 К тренировочным занятиям по велоспорту допускаются занимающиеся, прошедшие:  
- медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья;  
- инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

1.7 Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства должны иметь лицензию (карточку участника), которая приобретается в Федерации велосипедного спорта Российской Федерации и дает право спортсмену тренироваться как самостоятельно, так и в составе группы, принимать участие в соревнованиях.

1.8 Занимающиеся несут личную ответственность за соблюдение правил безопасности и дорожного движения до начала тренировок, во время тренировок, после тренировок и во время участия в соревнованиях по велосипедному спорту.

1.9 Тренер должен принимать зачёты по знаниям правил дорожного движения занимающихся, два раза в год.

1.10 Тренер должен иметь аптечку для оказания первой доврачебной помощи.

1.11. При проведении тренировочных занятий по велоспорту **занимающиеся (спортсмены) обязаны:**

- соблюдать правила поведения, расписания тренировочных занятий, правила дорожного движения и техники безопасности;
- одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать переохлаждения организма;
- быть предельно осторожными, чтоб избежать травм при падении во время езды на велосипеде, ездить прямолинейно, показывая руками направление поворотов;
- не опускать голову, просматривать траекторию своего движения и быть готовым к:
  - машинам, замедляющим движение и совершающим резкие повороты;
  - машинам резко появляющимся из-за поворота, на перекрестках и приближающихся сзади;
  - открытию дверей припаркованных машин;
  - пешеходам, переходящим дорогу в неположенных местах;
  - детям, играющим вблизи от дороги;
  - ямам и выбоинам, кирпичам и палкам, стеклам и масляным пятнам, ко всему, что может привести к падению с велосипеда;
  - проверять крепление колес, велопокрышек, чтоб избежать травм;
  - при получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера.

1.12 **Занимающимся (спортсменам) запрещается:**

- приносить на тренировочные занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера, толкать друг друга;
- кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения тренера спортивное снаряжение;

- выезжать на тренировку на шоссе на неисправном велосипеде, без спортивной одежды и шлема, а так же без ведома тренера. Выезд на дорогу общего пользования разрешается с 14 лет.

#### **1.13 Тренер обязан:**

- проверять исправность оборудования перед каждым тренировочным занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- подготовить велосипедную базу для обеспечения всех занимающихся инвентарём;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по велоспорту для всех занимающихся с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности» и в журнале тренировочной группы;
- обеспечить устойчивость мебели, имеющейся на велосипедной базе;
- обеспечить исправность велосипедов;
- проверить перед началом тренировки одежду учащихся, провести опрос состояния здоровья каждого учащегося;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину занимающихся во время тренировочных занятий на велосипеде и в процессе подготовки к ним.

1.14 Тренер должен выбирать согласно возрастным особенностям и физической подготовки занимающихся место проведения занятий по общефизической подготовке (рельеф местности, дистанция и условия проведения);

1.15 Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **1.16 Тренеру запрещается:**

- оставлять без присмотра занимающихся;
- допускать к тренировочным занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда, технике безопасности и правилам дорожного движения;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

2.1 Тренер должен провести опрос о состоянии здоровья каждого занимающегося.

2.2 Занимающиеся должны надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, согласно погодным условиям.

2.3 Если тренировочное занятие будет проходить только на велосипеде, надеть велосипедные туфли по размеру ног и обязательно велосипедный шлем. Пройти инструктаж по правилам дорожного движения.

2.4. Проверить исправность велосипедного инвентаря.

2.5 До начала тренировки занимающиеся несут личную ответственность за соблюдение правил техники безопасности и дорожного движения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

3.1 Тренер обучает занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением воспитанниками мер безопасности, при этом строго придерживается принципов доступности и последовательности обучения.

**3.2 Во время проведения тренировочных занятий в тренажерном зале (общая физическая подготовка):**

- выполнять упражнения на тренажерах только в присутствии тренера;
- выполняя упражнения потоком (друг за другом) выдерживать достаточный интервал;
- не выполнять без страховки упражнения со штангой;

- не выполнять упражнения на снарядах с влажными руками, не стоять близко во время их перемещения и установки.

### **3.3 Во время выполнения легкоатлетических упражнений:**

- выполняя групповой старт на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- не допускать резких остановок;
- выполняя прыжки не приземляться на руки, не выполнять прыжки на неровном, скользком грунте.

**3.4 Во время проведения тренировочных занятий на шоссе** тренер и учащиеся руководствуются правилами дорожного движения;

**3.5 Во время проведения тренировочных занятий на шоссе** должны соблюдать следующие правила и требования безопасности:

- не выезжать на дорогу без разрешения и задания тренера;
- не выезжать на тренировочное занятие на неисправном инвентаре;
- во время тренировки на шоссе строго придерживаться правой стороны и заданного маршрута, не пересекать осевую линию, соблюдать правила дорожного движения.

**3.6 Занимающиеся** должны соблюдать интервал при движении на велосипедах по дистанции и при спусках с горы.

**3.7 При спуске с горы** не вставать с седла велосипеда, не отрывать руки от руля, использовать тормоз.

**3.8 После спуска** резко не останавливать велосипед во избежание столкновений с другими велосипедистами;

**3.9 Во время тренировочного занятия на шоссе** занимающиеся должны находиться в группе не более 10 человек, сопровождаемой тренером.

**3.10 Тренировки на шоссе** так же проводятся индивидуально и в команде. Скоростная тренировка включает лидирование за автомашиной или мотоциклом;

**3.11 Техническое сопровождение группы на трассе** осуществляется тренером на автомашине, мотоцикле при наличии ГСМ, или велосипеда. Проведение тренировок без технического сопровождения запрещено.

**3.12 При обнаружении внезапной опасности на трассе** прекратить движение выполнить остановку, немедленно сообщить тренеру.

**3.13 Во время проведения тренировочных занятий на велотреке** должны соблюдать следующие правила и требования безопасности:

- не выезжать на полотно велотрека без разрешения и задачи тренера;
- не выезжать на полотно велотрека на неисправном инвентаре;
- во время тренировки на велотреке строго придерживаться прямолинейности движения;
- на полотне всегда контролировать курс движения, помня о том, что велосипед сразу остановить не возможно;
- не выезжать на мокрое полотно велотрека.

**3.14 Во время тренировочных занятий** занимающиеся несут ответственность за соблюдения правил техники безопасности и дорожного движения.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**4.1 При возникновении аварийной ситуации**, поломке велосипеда на шоссе (велотреке) велосипедист должен остановиться на правой стороне обочины (или съехать на внутреннюю дорожку велотрека) и ждать помощи.

**4.2 При резком ухудшении погодных условий** во время тренировки на шоссе, занимающиеся должны переждать непогоду, или вернуться на велосипедную базу, соблюдая все меры осторожности.

**4.3 При появлении во время тренировки боли у занимающихся**, а также при их плохом самочувствии и признаках утомления, тренер должен немедленно отстранить их от занятий, принять меры по оказанию при необходимости первой доврачебной помощи и направить к врачу.

