

# Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБУ  
СЦОР по лыжным видам спорта  
В.В. Столяров  
«27» август 2018 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 51

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ПО СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ В БИАТЛОНЕ:

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Тренировочные занятия по стрелковой подготовке в биатлоне проводятся в специально оборудованных для этого закрытых (тир) или открытых (стрельбище) спортсооружениях.

1.2. Занятия стрелковой подготовкой в биатлоне на открытых спортсооружениях проводятся при комфортных погодных условиях во все времена года, но зимой при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром). Летние стрельбища проверяются на наличие клеща.

1.3. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица:

- прошедшие соответствующий медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья;
- сдавшие зачет по правилам и мерам безопасности при стрельбе в тире и на стрельбище, прошедшие инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях стрелковой подготовкой в биатлоне, расписавшиеся в «Журнале инструктажа» и получившие допуск к занятиям стрелковой подготовкой от тренера;
- в спортивной форме, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям, сезону и удобной для занятий стрелковой подготовкой.

1.4. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором спортшколы.

Продолжительность занятий не превышает установленных режимом учебно-тренировочных занятий норм.

Занятия начинаются и заканчиваются по команде тренера.

1.5. При проведении занятий по стрелковой подготовке в биатлоне возможно воздействие на тренирующихся следующих опасных факторов:

-ушибы и растяжения плеча вследствие столкновений с прикладом винтовки(так называемой «отдачи»). Важно плотно прижимать ложе к плечу при выполнении выстрела;  
-ранения вследствие неосторожного обращения с огнестрельным оружием и нарушения правил и мер безопасности при стрельбе. Важно помнить, что безопасность при стрельбе обеспечивается высокой дисциплинированностью всех ее участников и точным соблюдением каждым спортсменом установленных правил и мер безопасности при стрельбе, команд тренера;

-укусы или присасывание клеща-разносчика болезни Лайма, клещевого энцефалита, эрлихиоза, особенно в весенне-летний период. Важно одеждой закрывать открытые части тела и обязательно осматривать себя на наличие клещей каждые 30 минут и по окончании занятия. В случае обнаружения присосавшегося клеща срочно обратиться в лечебное учреждение. Можно использовать средства, отпугивающие или уничтожающие клещей, таких как «Бибан», «Претикс», «ГАЛРЭТ», «Диптерол-спрей», «Медифокс-антиклещ», «Дета-10%», «Дефи Тайга» и др. При применении средств, необходимо следить, чтобы они не попали на слизистые оболочки глаз, носа, рта, т.к. они могут вызвать раздражение.

-неожиданное появление людей или животных в зоне огня. Следует немедленно прекратить ведение огня.

-неблагоприятные погодные условия, сильный снегопад или мороз зимой, грозовой дождь, туман, сильный ветер летом, которые увеличивают вероятность получения травм: переохлаждений и обморожений зимой и падений при ливневом дожде летом.

1.6 Руководитель стрельбы –тренер по стрелковой подготовке в тире (на стрельбище) является ответственным за точное соблюдение всеми участниками стрельбы установленного порядка, условий отработываемых упражнений, правил и мер безопасности. Ему подчиняются все лица, обслуживающие стрельбу.

1.7 Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности, немедленно удаляются с занятия и отстраняются от дальнейших стрельб до повторного прохождения инструктажа и получения допуска, а со всеми другими спортсменами проводится внеплановый инструктаж по ОТ и ТБ.

1.8 Тренер обязан предварительно ознакомиться с прогнозом погоды на предстоящий день тренировки.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Руководитель стрельбы - тренер по стрелковой подготовке обязан:

-провести проверку знаний спортсменами-стрелками правил и мер безопасности при стрельбе с записью в журнале регистрации инструктажа;

-провести инструктаж по ОТ и ТБ со спортсменами-стрелками при занятиях стрелковой подготовкой в биатлоне «под роспись»;

-проверить готовность оружия и тира(стрельбища) на соответствие мишенного оборудования условиям стрельбы и надежность его работы;

# Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор СПб ГБУ  
СЦЮВ по лыжным видам спорта  
В.В. Столяров  
«22» \_\_\_\_\_ 2018 г.

## ПРАВИЛА И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛБЕ В ТИРЕ И НА СТРЕЛЬБИЩЕ

На учебных занятиях по стрельбе, теоретической, технико-тактической подготовке начинающие и опытные спортсмены обязаны неукоснительно выполнять следующие основные правила обращения с оружием и патронами:

1. С оружием всегда следует обращаться так, как будто оно заряжено.
2. Взяв оружие в руки, необходимо открыть затвор и убедиться в том, что в стволе не осталось патрона (даже при уверенности, что оружие разряжено).
3. Нельзя наводить оружие в сторону нахождения и возможного появления людей.
4. Нельзя оставлять оружие без присмотра.
5. Запрещается брать оружие без разрешения тренера, а чужое оружие – без разрешения его владельца.
6. Нельзя перемещаться в тире, на стрельбище и вне их с незачехленным оружием.
7. Если у спортсмена во время стрельбы появились вопросы к тренеру, необходимо, прежде всего, открыть затвор, положить его на стрелковый коврик, а затем уже обращаться с вопросом.
8. Оружие заряжается и разряжается только на стрелковом месте, при этом ствол должен быть обращен всегда в зону огня. Обращение с оружием требует повышенной внимательности. Следует помнить, что выстрелом можно не только ранить человека, но и лишить его жизни.

Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные правила обращения с оружием:

- оружие брать только с разрешения тренера;
- взяв оружие, проверить, заряжено ли оно;
- оружие заряжается только по команде «Заряжай!» и только в направлении мишени;
- стрельба начинается по команде «Огонь!»;
- по команде «Стоп!», «Отбой!» биатлонист обязан немедленно прекратить стрельбу, даже если выстрел мог произойти через мгновение;
- по команде «Разряжай!» спортсмен обязан открыть затвор и извлечь патрон из ствола.

Занимающиеся обязаны неукоснительно выполнять основные правила поведения на стрельбище, которые запрещают:

- появление в зоне огня;

- выход на стрелковое место без тренера;
- использование случайно найденных патронов;
- стрельбу по предметам, не относящимся к выполнению упражнения;
- использование неисправного оружия;
- тренировку без патрона, вне введенных для этого мест и без разрешения тренера;
- продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие).

Выполнению правил безопасности, контролю над их усвоением необходимо уделять самое пристальное внимание. Каждый занимающийся стрельбой должен знать, что государственным законодательством установлена уголовная ответственность за незаконное хранение огнестрельного оружия и боеприпасов.

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие биатлонисты должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого спортсмена, но и для окружающих его людей и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному выстрелу и несчастному случаю.

Тренер-преподаватель обязан дать полную информацию о поражающей способности различных видов оружия, патронов, детально объяснить, какие последствия может иметь произвольный выстрел, какие травмы можно нанести человеку, находящемуся на различных расстояниях от стреляющего. Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у биатлонистов уже в процессе занятий с оружием в классе, во время тренировок без патрона.

К занятиям в тирах и на стрельбище допускаются те занимающиеся, которые твердо усвоили и неукоснительно выполняют правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в книге регистрации по сдаче зачета.

Все случаи нарушения правил безопасности должны разбираться в присутствии группы. При повторных нарушениях спортсмен отстраняется от одного или нескольких занятий, а при грубых нарушениях отчисляется из учебной группы.

Занимающихся необходимо приучать к строгому самоконтролю и взаимному контролю над выполнением правил обращения с оружием и патронами.

Четкая организация занятий, постоянный контроль и высокая требовательность преподавателя в классе и на стрельбище дисциплинируют спортсменов, формируют у них необходимые навыки, чувство ответственности за свои действия и действия своих