

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
профсоюзного комитета

от 02.09.2022 № 20

УТВЕРЖДЕНО  
Директор учреждения «Республиканский  
центр олимпийской подготовки по  
стрелковым видам спорта»  
В.В.Степанюк  
« 02 » 09 2022 г.



**Инструкция по охране труда  
при использовании спортивного оборудования  
и инвентаря для стрельбы из лука  
ИОТ № 14**

**Глава 1**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

1.1 К учебно-тренировочным занятиям, спортивным соревнованиям по стрельбе пулевой с использованием спортивного оборудования и инвентаря для стрельбы пулевой допускаются главный тренер национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука, начальник команды – старший тренер национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука, старшие тренеры национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука, тренер национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука, тренер - массажист национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука, тренеры – преподаватели по спорту, спортсмены-инструкторы национальной команды Республики Беларусь по стрельбе из лука (далее – работник), прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда, изучившие эксплуатационную документацию на спортивное оборудование, приспособления, инвентарь.

1.2. Работник обязан:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать правила спортивных соревнований по стрелковым видам спорта и положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований, в которых они принимают участие;
- использовать и правильно применять средства индивидуальной защиты и средства коллективной защиты в соответствии с условиями и характером выполняемой работы, а в случае их отсутствия или неисправности немедленно уведомить об этом непосредственного руководителя;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории организации;
- знать и соблюдать требования эксплуатационных документов организаций-изготовителей применяемого оборудования, инвентаря, приспособления, пожарной безопасности, сигналы оповещения о пожаре, порядок действий при пожаре, места расположения средств пожаротушения, а также уметь пользоваться ими;
- немедленно сообщать нанимателю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих, неисправности оборудования, инструмента, приспособлений, транспортных средств, средств защиты, об ухудшении состояния своего здоровья, несчастном случае, произошедшем на производстве, оказывать содействие нанимателю в принятии мер по оказанию

необходимой помощи потерпевшим и доставке их в организацию здравоохранения;

- исполнять другие обязанности, предусмотренные законодательством об охране труда;
- соблюдать правила по охране труда и правила поведения на территории организации, вспомогательных и бытовых помещениях, режим труда и отдыха, трудовую дисциплину (отдыхать, принимать пищу и курить допускается только в специально установленных и оборудованных для этого местах);
- при отказе от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья работника и окружающих до устранения этой опасности, а также при непредоставлении ему средств индивидуальной защиты, непосредственно обеспечивающих безопасность труда, незамедлительно письменно сообщить работодателю либо уполномоченному должностному лицу нанимателя о мотивах такого отказа подчиняться правилам внутреннего трудового распорядка, за исключением выполнения вышеуказанной работы;
- выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем, безопасные способы выполнения которой ему известны. При необходимости следует обратиться к непосредственному руководителю за разъяснением;
- уведомлять работодателя о неисправности оборудования, инструмента, приспособлений, транспортных средств, средств защиты, об ухудшении состояния своего здоровья;
- знать и соблюдать правила личной гигиены при выполнении работы, оказании услуг;
- оказывать содействие и сотрудничать с нанимателем в деле обеспечения здоровых и безопасных условий труда;
- не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к выполняемому заданию (упражнению);
- применять спортивное оборудование, инвентарь, приспособления по назначению;
- проходить на территорию организации только через установленные администрацией проходные.
- соблюдать режим труда и отдыха, установленный Правилами внутреннего трудового распорядка, трудовую дисциплину, выполнять требования охраны труда;
- курить только в специально предназначенных для курения местах;
- выполнять требования пожарной безопасности, знать сигналы оповещения о пожаре, порядок действия при пожаре, места расположения первичных средств пожаротушения и уметь их использовать в случае возникновения пожара;
- знать место расположения аптечки первой медицинской помощи и уметь применять содержащиеся в ней лекарственные средства и изделия медицинского назначения;
- оказывать содействие и сотрудничать с нанимателем в деле обеспечения здоровых и безопасных условий труда, немедленно извещать своего

непосредственного руководителя о неисправности оборудования об ухудшении состояния своего здоровья;

- немедленно сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих, несчастном случае, произошедшем на производстве, оказывать содействие по принятию мер для оказания необходимой помощи потерпевшим и доставки их в организацию здравоохранения;

- заметив нарушение правил охраны труда другими работниками или опасность для окружающих не оставлять это без внимания и предупредить работающего или работающих о необходимости выполнения требований, обеспечивающих безопасность.

1.2. Во время работы на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- неисправность спортивного оборудования, инвентаря, приспособления;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования, инвентаря и приспособления;

- физические перегрузки;

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- недостаточная освещенность;

- повышенный уровень шума.

1.3. Работник при передвижении по территории организации либо при передвижении для осуществления своих рабочих обязанностей должен:

- двигаться по тротуару, пешеходной дорожке, а при их отсутствии - по обочине. В случае отсутствия указанных элементов дороги допускается движение по краю ее проезжей части навстречу движению транспортных средств;

- при встрече с движущимся транспортом необходимо занять безопасное место и пропустить его. Стоящие транспортные средства следует обходить сзади. При посадке и выходе из транспорта, а также при движении в узких проходах между стоящим транспортом нужно соблюдать осторожность;

- переходить (пересекать) проезжую часть дороги по пешеходным переходам, а при их отсутствии, убедившись, что выход на проезжую часть дороги безопасен - на перекрестке по линии тротуаров;

- при отсутствии в пределах видимости обозначенного пешеходного перехода и перекрестка переходить (пересекать) проезжую часть дороги по кратчайшей траектории на участке, где дорога хорошо просматривается в обе стороны, предварительно убедившись, что выход на проезжую часть дороги безопасен и своими действиями не создаст препятствия для движения транспортных средств;

- при выходе из помещений на проезжую часть улицы, из-за углов зданий и стоящих транспортных средств, переходе из одного помещения в другое и передвижении непосредственно в помещениях, где ограничен обзор пути передвижения, необходимо быть внимательным, предварительно убеждаясь в отсутствии движущегося транспорта и препятствий на пути движения.

1.4. При входе и выходе из помещений, зданий, сооружений необходимо внимательно смотреть под ноги, не допуская попадания обуви в отверстия грязезащитных решеток у входных дверей зданий и сооружений.

1.5. Передвигаться в помещениях, коридорах, на лестничных маршах и т.п. следует не торопясь, соблюдая осторожность и безопасность передвижения, особенно после влажной уборки и в зимний период, когда возникает вероятность повышенной влажности пола из-за снега, занесенного с улицы, способствующей скольжению ног.

1.6. По лестничным маршам следует идти не торопясь, держась за перила, учитывая допустимую разность между ступенями по ширине и высоте. Во избежание травмоопасной ситуации не допускается подниматься и спускаться по лестничным маршам, ускоренным шагом, бегом, переступать через одну или несколько ступенек, отвлекаться во время движения на разговоры с рядом находящимися лицами. При спуске (подъёме) по лестничным маршам не допускается разговаривать по телефону.

1.7. Работнику не допускается:

- появление работника в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств, психотропных или токсических веществ на территории предприятия, в рабочее время или по месту работы;
- приступать к работе в состоянии, связанном с болезнью, препятствующему выполнению работ;
- садиться и облакачиваться на случайные предметы и ограждения, скатываться по перилам лестничного марша;
- двигаться по проезжей части дороги при наличии тротуара, пешеходной дорожки;
- выходить на проезжую часть дороги из-за стоящего транспортного средства или иного объекта, ограничивающего обзорность дороги и предварительно не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств;
- не допускаются действия, препятствующие другим работникам выполнять их трудовые обязанности;
- приступать к использованию спортивного оборудования, инвентаря, приспособления, не убедившись в том, что оно соответствует требованиям, предотвращающим нанесение травм и увечий при его использовании;
- проникать на территорию организации через заборы, проемы в них и другие места;
- наступать на крышки колодцев и ливневые решетки;
- применять электронагревательные и электрообогревательные приборы, не оборудованные системой автоматического отключения, самодельные электроприборы во всех помещениях.

1.8. Общие требования безопасности при стрельбе из лука на открытом воздухе и в стрелковом тире, зале:

- к стрельбе допускаются лица, изучившие устройство лука, приёмы стрельбы, прошедшие инструктаж (под личную подпись) по мерам безопасности при обращении со спортивным оборудованием;
- стрельба разрешена, только с рубежа, обозначенного линией или флажком;
- при стрельбе с общей линии стрельбы расстояние между стрелками на линии должно быть не менее 0.5 м;

- при стрельбе с разной линии стрельбы ширина разграничительной полосы, отделяющей одну дистанцию от другой, должна быть не менее 10 м;
- ставить стрелу на тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ним будет абсолютно свободно от людей;
- растягивать лук со стрелой разрешается с линии стрельбы и в направлении мишени;
- во время стрельбы (с растянутым луком) не допускается разговаривать с другими тренерами и спортсменами или поворачиваться в сторону;
- окончив стрельбу, необходимо отойти назад от линии стрельбы и дожидаться здесь, пока остальные лучники закончат стрельбу;
- к мишеням подходить разрешается всем одновременно и только по сигналу руководителя стрельбы (тренера);
- раздельная стрельба и раздельный подход разрешается только квалифицированным спортсменам (не ниже I-го разряда взрослых) и при условии, если устанавливается разграничительная полоса, отделяющая одну дистанцию от другой (или одну мишень от другой);
- при подходе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой;
- во время стрельбы не допускается переходить площадку перед стреляющими;
- не допускается нахождение во время стрельбы посторонних лиц и стрелков, закончивших стрельбу на: рубеже, в зоне безопасности, на линии стрельбы.

#### 1.9. Стреляющий обязан:

- перемещаться по тире, стрельбищу только шагом;
- подходить к мишеням только по окончании стрельбы всеми стрелками и по команде руководителя стрельбы;
- проверить техническое состояние лука, перед началом каждой тренировки, и (или) стрельбы;
- следить за техническим состоянием лука и спортивного инвентаря, и незамедлительно сообщить обо всех недостатках и неисправностях своему непосредственному руководителю;
- проверку работоспособности, ремонт и настройку лука производить в специальном месте, учитывая все меры безопасности в присутствии тренера;
- пользоваться только исправным оборудованием, инвентарем, применяя их по назначению;
- убедиться в отсутствии возможности нанесения травмы стрелой, людям, находящимся рядом с ним при извлечении стрел из щита,
- при возникновении плохого самочувствия, получения травмы, необходимо прекратить занятия и поставить в известность непосредственного руководителя, руководителя стрельбы.
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием, инвентарём или использовать их не по назначению;
- пользоваться спортивным оборудованием, инвентарём без разрешения непосредственного руководителя (руководителя стрельбы);

- начинать стрельбу без разрешения непосредственного руководителя (руководителя стрельбы (руководитель стрельбы может назначаться тренером, из состава лиц, допущенных к индивидуальным занятиям);
  - стрелять без средств индивидуальной защиты: краги, напальчника;
  - производить выстрел вертикально вверх, вниз, в сторону от направления стрельбы (щитов);
  - выносить с рубежа, переносить заряженный лук;
  - направлять лук в сторону людей (человека), в каком бы состоянии он не находился: не заряженный, не исправный, разобранный;
  - игнорировать команды и указания непосредственного руководителя, руководителя стрельбы;
  - передавать спортивное оборудование или инвентарь для стрельбы из лука другим лицам без уведомления и (или) разрешения непосредственного руководителя;
  - оставлять без присмотра спортивное оборудование, инвентарь;
  - создавать помехи при выполнении упражнения другому стрелку;
  - шуметь, отвлекать стреляющих, не адекватно вести себя.
2. Спортивная экипировка должна содержаться в исправном состоянии. В карманах не должно быть колющих и режущих предметов.

## **ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

### 2.1. Перед началом работы необходимо:

- подготовить рабочее место, убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работ, освободить проходы и места складирования;
- проверить комплектность и исправность оборудования, приспособлений, инструмента и убедиться в их исправности, эффективность работы вентиляционных систем, местного освещения, средств коллективной защиты.

2.2. Обнаруженные нарушения требований по охране труда устранить до начала работ, при невозможности сделать это сообщить о недостатках в обеспечении охраны труда непосредственному руководителю работ и до их устранения к работе не приступать.

## **ГЛАВА 3 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ**

3.1. Выполнять только ту работу, которая определена должностной инструкцией, функциональными обязанностями и поручена непосредственным руководителем.

3.2. Соблюдать требования безопасности и правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря, приспособлений изложенные в эксплуатационной и иной документации.

3.3. В течение всего рабочего дня содержать рабочее место в порядке и чистоте, не загромождать его посторонними предметами и ненужными документами.

### 3.4. Требования безопасности при проведении стрельб из лука:

- безопасность при стрельбе обеспечивается четкой организацией занятий на всех учебных местах, особенно при практических выполнениях упражнений стрельб;
- всегда обращаться только с исправным луком;
- не допускается направлять лук в сторону людей (человека), в каком бы состоянии он не находился: не заряженный, не исправный, разобранный;
- ставить стрелу на тетиву можно тогда, когда зона мишеней и все пространство перед ним будет абсолютно свободно от людей;
- заряжать лук можно только исключительно на линии стрельбы, к тому же строго в направлении своей мишени, после разрешения руководителя стрельбы;
- если стрела установлена на тетиве, лук считается заряженным и может быть направлен с этого момента исключительно в сторону мишеней;
- в случае появления на рубеже людей, животных, технических средств самостоятельно прекратить стрельбу, разрядить и опустить лук и доложить руководителю стрельбы (непосредственному руководителю).
- производить стрельбу вне специально приспособленных сооружений (стрельба должна вестись только в помещениях, оборудованных для стрельбы из лука, специализированных стрельбищах на открытом воздухе);
- выбирать с тренером подходящие мишени для стрельбы, с учетом возможной траектории полета стрелы в разных ситуациях: во время рикошета, пробития мишени, при промахе;
- необходимо контролировать территорию ведения стрельбы. При выполнении стрельб в составе группы, не допускать захода участников за линию стрельбы;
- в процессе тренировки стрелок обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех недостатках и неисправностях тренеру (руководителю стрельбы).

## ГЛАВА 4

### ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

4.1. По окончании стрельбы необходимо подойти к мишеням для их осмотра и сбора стрел спортсмены могут только по команде тренера и с незаряженным луком.

4.2. Извлекать стрелы из мишени стрелок должен строго соблюдая правила, разъясненные тренером, и предварительно убедившись, что у него за спиной никого нет.

4.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивное оборудование, инвентарь и приспособления.

4.4. Покинуть место проведения занятий (тренировки).

## ГЛАВА 5

### ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении в рабочей зоне опасных условий труда (появление запаха гари и дыма; загорание материалов и оборудования; повышенное тепловыделение от оборудования, обрушение зданий, сооружений; аварии на коммуникациях - электроэнергетические, водопроводные, тепловые и

канализационные; повышенный уровень шума при работе оборудования, поломка; появление запаха газа; урагана, бури, гололеда и т.п.) немедленно прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю, при необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб, при угрозе здоровью и (или) жизни покинуть место аварии.

5.2. Работник обязан знать:

- расположение запасных выходов;
- местонахождение первичных средств пожаротушения (огнетушителей, пожарных кранов, источников водоснабжения);
- план эвакуации на случай пожара и пути эвакуации;
- для связи со своим непосредственным руководителем необходимо знать его контактные телефоны (рабочие, мобильный);

5.3. Действия при загорании, пожаре:

- прекратить все работы, отключить оборудование;
- использовать все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т.д.);
- бензином, керосином, маслом, водой электропроводку тушить не разрешается. Для этого использовать порошковые, углекислотные огнетушители, песок, землю;
- при использовании углекислотных огнетушителей следует остерегаться обморожения рук при прикосновении к раструбу с истекающим углекислым газом;

• если потушить огонь невозможно, покинуть помещение и сообщить в центр оперативного управления Минского городского управления МЧС по тел. 101.

5.4. Действия при задымлении:

- дверь в задымленном помещении открывать осторожно, иначе быстрый поток воздуха вызовет вспышку пламени;
- при задымлении покинуть помещение (здание) согласно плану эвакуации. Проходить места задымления быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной тканью (платком);
- в сильно задымленном помещении передвигаться ползком или пригнувшись;
- в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.

5.5. При пожаре следует вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101, 112, сообщить о произошедшем руководителю работ, принять меры по тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения. Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования недопустимо. Для этих целей используются углекислотные и порошковые огнетушители.

5.6. Действия при обрушении здания:

- покинуть помещение (здание);
- оказавшись на улице, не стоять вблизи здания, а перейти на открытое пространство;



- если вам не удалось покинуть здание, то займите самое безопасное место (проемы капитальных внутренних стен, углы, спрячьтесь под стол и т.п.);
- держитесь подальше от окон;
- немедленно сообщить в аварийно-спасательное подразделение МЧС по тел. 101;

5.7. Действия при освобождении пострадавшего, попавшего под действия электрического тока:

- как можно быстрее отключить рубильник, выключатель, выдернуть сетевой шнур из розетки;
- если это невозможно, то необходимо оттянуть пострадавшего за одежду при этом воспользоваться сухой доской, неметаллическим предметом, либо обмотать руку тканью;
- после освобождения пострадавшего от действия электрического тока вызвать на место происшествия медицинских работников по номеру 103.

5.8. Действие работников при оказании первой помощи потерпевшим:

- по возможности освободить потерпевшего от воздействия травмирующего фактора;
- оказать первую помощь потерпевшему;
- вызвать на место происшествия медицинских работников по телефону 103;
- сообщить о происшествии непосредственному руководителю, обеспечить до начала расследования причин несчастного случая на производстве сохранение обстановки, если это не представляет опасности для здоровья людей, записать фамилии и должности очевидцев и свидетелей.

5.9. В случае внезапного ухудшения здоровья необходимо:

- прекратить работу;
- сообщить об ухудшении здоровья непосредственному руководителю;
- при необходимости обратиться к врачу.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
основной деятельности

С.А.Шпаков

Главный тренер национальной  
команды Республике Беларусь по  
стрельбе из лука

Е.Н.Тимофеева