**Инструкция по технике безопасности на занятиях в Школе Триатлона**

**При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:**

* Провести построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения технике безопасности в бассейне.
* Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
* Организовать и обеспечить выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
* Своевременно произвести замер температуры воды в бассейне, при заниженных нормах температуры воды принять меры (обеспечить гидрокостюмами или провести тренировку на суше).
* Запрещать учащимся толкать друг друга, нырять с бортика бассейна и бегать по бортику бассейна без команды.
* По завершению занятия произвести построение и подсчёт занимающихся.

**При занятиях в открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер обязан:**

* Допускать к данным тренировкам спортсменов в возрасте от 13 лет.
* Провести построение и перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения технике безопасности на открытой воде.
* Разделить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.).
* Иметь на тренировке средства спасения (плавательные средства, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором средств.
* По завершению занятия произвести построение и подсчёт занимающихся.

**Техника безопасности при велосипедной тренировке для триатлетов на шоссе.**

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

* Знать правила дорожного движения.
* Иметь исправный велосипед и необходимую экипировку.
* Владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.
* Соблюдать правило обязательного ношения специального велосипедного шлема.

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

* Провести короткий инструктаж по технике безопасности.
* Тщательно объяснить маршрут выезда на загородное шоссе.
* Проверить техническое состояние велосипедов и наличие велосипедного шлема.

Тренировки на шоссе должны проводится с обеспечением машины сопровождения, оснащенной медицинской аптечкой.

**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.**

При занятиях легкой атлетикой на стадионе, спортивной площадке и других мест на открытом воздухе, спортсменам необходимо знать и выполнять следующие требования по технике безопасности:

* К занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь и соответствующую погоде спортивную одежду.
* Спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках.
* Заниматься легкой атлетикой только в местах, установленных тренером.
* Приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки.
* После преодоления интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

**Техника безопасности в триатлоне:**

* При групповом старте с берега и понтона спортсмены обязаны первые метры дистанции плыть строго по прямой, стараясь не допускать столкновения с соперниками.
* Во время прохождения поворотных буев на этапе плавания участники соревнований должны не мешать друг другу, исключить протапливания, хватание на ноги соперников.
* В транзитной зоне запрещается создавать помехи другим спортсменам, раскидывать свой инвентарь и экипировку.
* На велоэтапе триатлона необходимо соблюдать прямолинейность движения, внимательно следить за покрытием дороги и перемещениями других участников.
* После финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться.
* При травме на дистанции триатлона, необходимо немедленно обратиться к судье соревнований, тренеру или медицинскому работнику.

Согласно стандартам документации Международного Союза Триатлона (ITU) тренеру необходимо заполнить план эвакуации при проведении тренировок. Данный документ может быть использован для тренировочного процесса, проводимом в местах с обслуживающим персоналом или местах без него. В этих случаях на тренера возлагается полная ответственность за обеспечение и соблюдение техники безопасности.