

Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
«Спортивная школа «Битца» Департамента спорта и туризма города Москвы  
(ГБУ «СШ «Битца» Москомспорта)

ИОТ – 31-2017

**ИНСТРУКЦИЯ**

по технике безопасности для спортсменов при проведении тренировочных  
занятий ГБУ «СШ «Битца» Москомспорта по конному спорту

г. Москва

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора

ГБУ «СШ «Битца» Москомспорта



Г.Х. Колычева

2017 г.

ИОТ – 31-2017

## ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для спортсменов при проведении тренировочных занятий ГБУ «СШ «Битца» Москомспорта по конному спорту

### 1. Общие правила техники безопасности

1.1. К занятиям допускаются спортсмены в возрасте 10 лет и старше, предоставившие следующие документы:

- медицинскую справку установленной формы;
- копию свидетельства о рождении или паспорта (с отметкой о регистрации в г. Москве);
- заявление от родителей (подпись родителя должна быть заверена),
- 4 фотографии (цветных, на белом фоне);
- копию медицинского страхового полиса;
- полис страхования от несчастного случая.
- договор.

1.2. При проведении тренировочных занятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травма при падении с лошади;
- травмы при использовании неисправной амуниции и личной экипировки;
- травмы при столкновении всадников.

Спортсмены проходят инструктаж по технике безопасности 3 раза за спортивный сезон, с отметкой в журнале по ТБ. Спортсмены, не достигшие 14 лет, проходят инструктаж совместно с родителями. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, привлекаются к ответственности (вплоть до исключения из Спортивной школы).

В случае происшествия несчастного случая со всеми спортсменами группы проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.3. Спортсмены должны бережно относиться к лошади, амуниции и спортивному оборудованию.

1.4. Спортсмены обязаны соблюдать личную гигиену.

## **2. Общие правила поведения в конюшне.**

2.1. Не входить в конюшню и в денник к лошади без разрешения тренера.

**Нахождение на территории содержания лошадей родителей и других сопровождающих лиц запрещено.**

2.2. Не бегайте по конюшне не нарушайте тишину.

2.3. Обращайтесь с лошастью всегда спокойно и ласково.

2.4. Не просовывайте руки к лошади в решетку денника. Лошадь может укусить за пальцы.

2.5. Не подходите к лошади сзади, она может ударить ногой.

2.6. Не делайте резких движений около лошади, не размахивайте руками, не кричите. Лошадь - животное от природы очень пугливое. Испугавшись внезапного крика, резкого движения, она может броситься вперед или в сторону, или встать на дыбы.

2.7. Никогда не трогайте проходящих мимо лошадей. От испуга лошадь может отбить по вам или броситься вперед, тем самым нанести травму ведущему ее человеку.

## **3. Требования безопасности перед началом занятий**

3.1. Ознакомиться с правилами техники безопасности, выяснить особенности поведения спортсменов при экстремальных ситуациях, связанных с работой на открытом грунте.

3.2. Надеть спортивную форму, шлем и специальную обувь.

3.3. Получить снаряжение на лошадь, проверить его. При обнаружении неисправности (не работает шнеллер, нет стремени, порван повод и т.д.) немедленно сообщить тренеру.

## **4. Требования безопасности во время занятий**

4.1. Строго выполняйте все указания и команды тренера.

4.2. Подходите к лошади, предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.

4.3. При седловке сначала накиньте повод на шею лошади, затем наденьте уздечку, потом поседлайте. Во время чистки и седловки фиксируйте лошадь на недоуздке. Недоуздок должен быть надет на голову лошади поверх уздечки.

4.4. Надевайте уздечку аккуратно – у лошади нежные уши.

4.5. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы – нажмите пальцами на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы.

4.6. Не отходите от посаженной лошади, не давайте ей опускать голову, лошадь может заподпрыжиться. Если Вам необходимо отойти от лошади, предупредите тренера, зафиксируйте лошадь поводом за седло, или на недоуздке. Выходя из денника, закройте за собой дверь.

4.7. Не выводите лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.

4.8. Выводя лошадь из денника или вводя ее в денник – открывайте дверь полностью, чтобы лошадь ее не задела.

4.9. Перед тем, как вывести лошадь - снимите повод с шеи (если нет мартингала) и встаньте с левой стороны от лошади.

4.10. Не останавливайтесь с лошадью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход загроможден, остановите лошадь заранее и попросите тренера вам помочь. Проходе лошадьми под развязками категорически запрещен.

4.11. Ведите лошадь из конюшни и обратно в поводу, или рядом с ней с левой стороны, сняв повод с шеи. В левой руке держите конец повода, а правой ведите лошадь под уздцы (не держите за пряжки – лошадь может дернуть и травмировать вам кисть). Стремена должны быть подтянуты. Болтающееся стремя может зацепиться за что-нибудь и лошадь, испугавшись, собьет вас с ног. Если ваша лошадь испугалась и начала рваться назад или в стороны, не тяните ее поводом. Лошадь сильнее вас и с легкостью утащит вас за собой. Одерните повод и успокойте лошадь голосом и поглаживанием.

4.12. Ведя лошадь в поводу, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгоняйте впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки – лошадь может отбить задом.

4.13. Перед тем, как сесть на лошадь, проверьте подпруги и в случае необходимости подтяните их так, чтобы под них с трудом проходило два пальца.

4.14. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны, и только по команде тренера. При посадке наденьте повод на шею лошади. Не бросайте и не распускайте повод.

4.15. Для верховой езды пользуйтесь обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (1,2-2 см).

**Не разрешается езда в обуви без каблука, в кроссовках, с рифленой или толстой подошвой – в случае падения нога может застрять в стремях.**

**Запрещается езда на лошади без защитного шлема для всех без исключения спортсменов Спортивной школы.**

4.16. Во время занятий запрещается: жевать жевательную резинку, конфеты, сухарики и т.п., слушать плеер, пользоваться мобильным телефоном.

- 4.17. Во время езды в смене не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к смене сбоку. В тоже время старайтесь не отставать далеко от смены – лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно для вас броситься догонять остальных лошадей. Не останавливайтесь поперек движения лошадей. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками, разъезжайтесь с ними всегда левым плечом.
- 4.18. Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дергайте лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.
- 4.19. Чтобы предупредить нежелательные для вас действия при виде трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета и т.п., необычных звуках – наберите короче повод, успокойте лошадь голосом, отвлеките ее внимание каким-нибудь требованием.
- 4.20. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично наберите повод. Далее останавливайте лошадь в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая радиус вольта.
- 4.21. Если лошадь встала на задние ноги («на дыбы») – отдайте повод, схватитесь за гриву лошади или обхватите ее шею, активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя – лошадь может опрокинуться на спину.
- 4.22. Если лошадь остановилась, опускает голову, нюхает землю, бьет передней ногой, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед – лошадь собирается лечь вместе с всадником.
- 4.23. В случае падения с лошади постарайтесь сгруппироваться, отдалитесь от лошади и сразу не вставайте, чтобы лошадь не ударила ногой. После падения не догоняйте лошадь.
- 4.24. Перед тем, как слезть с лошади, бросьте оба стремени. Спешивайтесь с лошадьми правой ногой через круп лошади, не выпуская повод из рук.
- 4.25. Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайте лошадь с надетой уздечкой поводьями к прутьям решетки денника, поилке в деннике, к двери, к стойкам препятствий, ограждениям плаца, деревьям и т.д.

## **5. Техника безопасности в экстремальных ситуациях.**

- 5.1. При возникновении аварийной или экстремальной ситуации не поддавайтесь панике и строго выполняйте все указания тренера и других ответственных лиц.
- 5.2. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
- 5.3. При возникновении неисправности амуниции и спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

## **6. Техника безопасности после окончания работы в манеже.**

- 6.1. Расседлайте лошадь, сняв с нее сначала седло, затем уздечку. Если с лошади надо снять бинты или ногавки, зафиксируйте лошадь на недоуздке.
- 6.2. Выходя из денника, угостите лошадь (лакомство дается на открытой ладони), погладьте. Обязательно проверьте поилку, чтобы вода была. Закройте дверь на щеколду.
- 6.3. Замойте трензель и сдайте снаряжение.

## **7. Техника безопасности во время ухода за лошастью.**

- 7.1. Во время выполнения необходимых процедур по уходу за лошастью, лошадь должна быть зафиксирована на развязке или на недоуздке в деннике.
- 7.2. Замывать лошадь все спортсмены Спортивной школы должны строго в шлемах и в закрытой обуви. В летнее время мыть лошадей только теплой водой. Лошадь в мойке должна быть зафиксирована на недоуздке.
- 7.3. Не оставляйте лошадей в мойках и на развязке без присмотра.
- 7.4. Ставя лошадь на развязку, внимательно следите за тем, чтобы расстояние между лошадьми было не менее 5 метров. Не проводите лошадь под развязками и давайте им нюхаться.
- 7.5. При бинтовании лошадей необходимо находиться сбоку от лошади, наклонившись. Нельзя пролезать под животом лошади и сидеть перед ней.
- 7.6. Следить, чтобы лошадь не прижала вас к стенке денника с той или иной стороны. У вас всегда должно быть достаточно места для быстрого отхода от лошади на безопасное расстояние.

Руководитель спортивно-методического отдела

А.В. Беликова

Специалист по охране труда

В.А. Авсева

Заведующий конным хозяйством

В.М. Крамской