

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»
муниципального образования «Тахтамукайский район»
Республики Адыгея .**

«Утверждаю»
Директор МБОУ УДО ДЮСШ Яблоновского г\п
Р.К.Каде.

« 18 » 28 2023 г.

Инструкция № _____

по технике безопасности для обучающихся в МБУ ДО СШОР № 3 МО « Тахтамукайский район» при проведении учебно-тренировочных занятий лечебной – физкультурой.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся МБУ ДО СШОР № 3 МО « Тахтамукайский район», прошедшие инструктаж по охране труда медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения , расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха , правила личной гигиены.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
 - травмы при выполнении упражнений с влажными ладонями ;
 - травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю
- 1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования /мячей для фитнеса, теннисных столов, и т.д.
- 2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без тренера-преподавателя
- 3.2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
- 3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, что-бы не было столкновений
- 3.4. Использовать спортивные снаряды только по назначении.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Проветрить спортивный зал

Разработала _____ Ф.Ч.Джаримова.