

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная школа Ника

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МАУДО СДЮСШ «Ника»  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАУДО СДЮСШ Ника  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

**ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_**  
**по мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале**

1. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.

3.2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

3.3. Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы — со страховкой.

3.4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

3.5. При перемещениях по залу избегать столкновений.

3.6. Не покидать место проведения занятия без разрешения учителя тренера-преподавателя.

## 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.5. По распоряжению учителя тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть с мылом руки.