

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 обучающихся МАУДО ДЮСШ «Ника»

1. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму и чистую обувь, соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся запрещается:

- резко открывать двери, выключать свет в раздевалке;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного

занятия;

-с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

-по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

-внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера-преподавателя;

-брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

-во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;

-выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

-покидать место проведения учебно-тренировочного занятия без разрешения тренера-преподавателя;

-толкаться, ставить подножки в строю и движении;

-держат посторонние предметы во рту;

-мешать тренеру-преподавателю и занимающимся и отвлекать их при объяснении заданий и выполнении упражнений;

-выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

-при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить учебно - тренировочное занятие, поставить в известность тренера-преподавателя, обратиться к штатному медицинскому работнику СДЮСШ;

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

-при возникновении пожара немедленно прекратить учебнотренировочное занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя, покинуть место

проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

-по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию СДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

-под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть руки с мылом.