

## **Инструкция для обучающихся по охране труда и мерам безопасности при занятиях в спортивном зале**

### **I. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

#### **К занятиям допускаются обучающиеся:**

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **Обучающийся должен:**

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

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом учебно- тренировочных занятий.**

#### **Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

#### **Обучающийся должен:**

- внимательно слушать объяснения выполнения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортзалу: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированную первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в мед.блок;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **Обучающийся должен:**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь с места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;