

# Инструкция по правилам безопасности при проведении занятий в зале подготовительных занятий

## № 7

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при проведении занятий в зале, устанавливает меры безопасности для спортсменов-учащихся при проведении занятий в залах, профилактике и предупреждению травматизма, оказанию первой помощи при несчастных случаях, направленных на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий в учреждении.

2. К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены-учащиеся, имеющие соответствующую спортивную подготовку, имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий в залах, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

3. Каждый спортсмен-учащийся обязан ознакомиться с правилами посещения и требованиями безопасности в залах. Спортсмены, не достигшие 14 лет должны ознакомиться самостоятельно или с помощью родителей (законных опекунов). Факт ознакомления подтверждается подписанием спортсменом-учащимся инструктажа вместе с тренером-преподавателем.

Спортсмены-учащиеся в возрасте от 14 до 18 лет могут подписать инструктаж самостоятельно.

4. Во время учебно-тренировочных занятий на спортсменов-учащихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

повышенный уровень шума;

неисправное оборудование и инвентарь;

падающие спортивные снаряды и оборудование;

высокие физические нагрузки;

эмоциональные перегрузки;

методические ошибки при выполнении заданий;

несоответствие спортивной экипировки;

скрытые болезненные состояния.

5. Спортсменам-учащимся запрещается нахождение в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств, а также курение.

6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия спортсмены-учащиеся обязаны известить об этом своего тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

7. Не допускается применять витаминные и фармакологические средства без непосредственного предписания врача.

8. При не исправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом тренера-преподавателя (инструктора-методиста), либо администрацию.

9. Спортсмен-учащийся несёт ответственность за нарушение настоящих правил.

10. В случае нарушения настоящих правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим спортсменам-учащимся, тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), медицинскому персоналу или администрации учреждения спортсмен-учащийся отстраняется от занятий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

11. Перед началом занятий спортсмены-учащиеся обязаны:

верхнюю одежду сдать в гардеробе, повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

в зависимости от вида спорта надеть спортивную одежду и спортивную обувь соответствующую размеру или хлопчатобумажные носки;

до начала занятий, спортсмен-учащийся должен провести разминочную часть тренировки;

проходить на занятие только в присутствии и с разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста);

визуально убедиться в исправности используемого оборудования. В случае любых нарушений, сразу сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору-методисту).

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

12. Во время занятий в зале спортсмены-учащиеся обязаны:

организованно заходить в зал только после разрешения своего тренера-преподавателя (инструктора-методиста) и после того, как он проверит исправность оборудования и инвентаря;

находиться в соответствующей спортивной одежде и обуви;

внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя (инструктора-методиста), проводящего занятие;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом своему тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), используя при этом все возможные способы (громко позвать, поднять высоко руку вверх и т.п.);

завершив задание, спортсмен-учащийся должен остановиться.

13. Во время занятия в залах запрещается:

посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;  
бегать, толкаться и драться;  
находиться в зале в украшениях, часами, жевательной резинкой, бьющимися предметами, едой;  
находиться в зале в уличной обуви;  
отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;  
использовать неисправное оборудование, спортивные снаряды;  
выходить из зала (даже по уважительной причине), не предупредив тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

14. При выполнении упражнений в группе следует соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

15. Необходимо делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

16. Не следует выполнять упражнения на растяжку без предварительного разогрева мышц во время разминки. Растяжка не разогретых мышц может привести к травме.

17. Элементы динамической растяжки следует выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

18. По окончании занятий спортсмены-учащиеся обязаны:  
привести в исходное состояние оборудование, весь инвентарь расположить в отведенных для него местах;  
по команде тренера-преподавателя (инструктора-методиста) организованно покинуть зал;  
принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;  
во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками;  
в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

#### 5. ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

19. Несоблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.

20. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:  
прекратить выполнение упражнений;  
сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (инструктору-методисту) или администрации;

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;  
сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

21. В случаях возникновения пожара или возгорания:

немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру-преподавателю (инструктору-методисту) или администрации учреждения;

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера-преподавателя (инструктора-методиста) или администрации учреждения.