

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Правила безопасности на тренировочных занятиях распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.2. К тренировочным занятиям допускаются:

- дети от 6 до 18 лет (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МБУ ДО СП «СШ» г. Яровое от законных представителей;

- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта при наличии согласия на обработку персональных данных, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МБУ ДО СП «СШ» г. Яровое;

- спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

- занимающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую виду спорта:

1.3. Раздевалки спортзалов должны быть открыты минимум за 15 минут до начала тренировочных занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

1.4. Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту в раздевалке и в спортивном зале, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Занимающимся разрешается находиться в спортивном зале только в присутствии тренера-преподавателя.

1.6. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.7. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с администрацией МБУ ДО СП «СШ» г. Яровое.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. **Занимающиеся обязаны:**

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим тренировочных занятий и отдыха;

- перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, заколки, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;

- длинные волосы должны быть собраны в пучок, а ногти коротко острижены;
- последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке спортивного зала;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при использовании душевой кабины и туалетной комнаты – правила личной гигиены.

#### **2.2. Занимающимся запрещено:**

- находиться в зале без тренера;
- приносить колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;
- бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга.

#### **2.3. Тренер-преподаватель обязан:**

- включить полностью освещение зала для проведения тренировочных занятий и убедиться в исправной работе светильников;
- при использовании звуковоспроизводящей аппаратуры проверить техническое состояние;
- проверить исправность используемого инвентаря;
- проветрить помещение;
- провести разминку с занимающимися.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.1. Занимающиеся обязаны:**

- качественно выполнять разминку;
- точно и своевременно выполнять указания тренера;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- выходить из зала только с разрешения тренера;
- при выполнении упражнений в группе 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;
- выполнять упражнения только с указания или разрешения тренера;
- избегать столкновений, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

#### **3.2. Занимающимся запрещено:**

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому.

3.3. Оборудование, приборы и пр. работающие от электрической сети, включать (выключать) сухими руками.

#### **3.4. Родителям запрещается:**

- присутствовать на занятиях (за исключением показательных, открытых и совместных занятий);
- находиться в раздевалке;

- отвлекать тренера-преподавателя во время тренировочных занятий с детьми;
- проходить в здание с колясками, лыжами, велосипедами, самокатами и животными.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 4.1. После занятий весь спортивный инвентарь должен быть аккуратно убран на места хранения.
- 4.2. Проветрить спортивный зал.
- 4.3. Отключить электроприборы.
- 4.4. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму.
- 4.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.
- 4.6. Все передвижения в душевой и туалетной комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочка.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ-ПРЕПОДАВАТЕЛЮ**

5.1. Тренер обязан:

- приходить на занятия не менее чем за 15 минут;
- поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний;
- следить за соблюдением дистанции между детьми, исключая ушибы и травмы;
- следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки;
- избегать применения запрещенных движений;
- учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При получении спортсменами травмы, тренер должен немедленно оказать первую доврачебную помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи и сообщить об этом администрации МБУ ДО СП «СШ» г. Яровое и родителям пострадавшего.

---