



«Утверждаю»  
Директор  Смирнова А.Ю.  
«12» \_\_\_\_\_ 20 19 г.



## **Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. К занятиям учебно-тренировочными занятиями допускаются посетители МКУ «СДЦ «Атлант», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения посетителей, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору по спорту) или дежурному по спортивному залу, который сообщает об этом руководству. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору по спорту или дежурному по спортивному залу).

1.5. Учебно-тренировочные занятия, занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. Тренер (инструктор по спорту) и посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.4. Провести разминку

2.5. Тщательно проветрить спортзал

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

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера (инструктора по спорту).
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения тренировочных занятий (подвижной игры).
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера (инструктора по спорту).

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору по спорту).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру (инструктору по спорту) или дежурному по спортивному залу, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру (инструктору по спорту) или дежурному по спортивному залу. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера (инструктора по спорту) или дежурного по спортивному залу, исключив панику.

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

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.