



«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО ДЮСШОР «Вымпел»
Е.Е. Тимошенкова
«31» августа 2015г.

ИНСТРУКЦИЯ № 112
по охране труда при проведении спортивных занятий
по сложнокоординационным видам спорта

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию допускаются лица прошедшие медицинский смотр и инструктаж по охране труда. При наборе в группы начальной подготовки необходимо предоставление справки от врача с разрешением заниматься спортивной или художественной гимнастикой, фигурному катанию.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Полы в спортивном зале должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную горизонтальную поверхность, к началу занятий быть сухими и чистыми. Стены спортивного зала не должны иметь выступов, приборы отопления должны быть закрыты кожухами, не выступающими из плоскости стен.
- 1.4. Занятия по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию проводятся в гимнастических купальниках или в соответствующей форме, полутапочках, коньках. При разминке и в прохладном зале, с разрешением тренера, допустимы спортивные костюмы, гетры и т. п.
- 1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать требования безопасности при спортивной тренировке, знать пути эвакуации из помещения при пожаре и правила оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.6. При проведении занятий, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации МБУ ДО ДЮСШОР «Вымпел» (учреждения), оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть соответствующую спортивную одежду и обувь.
- 2.2. Категорически запрещается входить в спортивный зал без тренера-преподавателя.
- 2.3. Проверить состояние покрытия пола, льда, исправность гимнастического инвентаря, отсутствие посторонних предметов и прочих помех для проведения занятий.

3. Требования во время занятий

- 3.1. Занятия гимнастикой обязательно начинается с проведения согревающей разминки, общих упражнений на гибкость и растяжку.
- 3.2. Акробатическое упражнение выполняется только под наблюдением тренера.

3.3. Избегать столкновений и толчков, соблюдать необходимую дистанцию при выполнении пробежек, прыжковых упражнений и работе с предметами, особенно булавами и лентами.

3.4. Не пользоваться магнитофоном и крупным гимнастическим оборудованием (шведской стенкой, гимнастическим станком и т.п.) без разрешения и наблюдения тренера.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности гимнастического инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене инвентаря и оборудования.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МБУ ДО ДЮСШОР «Вымпел» (учреждению), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации МБУ ДО ДЮСШОР «Вымпел» (учреждения) и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся средств пожаротушения.

5. Требование безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование, проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора



Голуб Н.В.