ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАОДО «ДЮСШ»

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Румянцева

от 04 сентября 2015 года «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

**Инструкция № ТБу-03**

**по технике безопасности учащихся**

**в СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

**К занятиям в спортивном зале допускаются :**

* Учащиеся спортивной школы , не имеющие медицинских противопоказаний ;
* Прошедшие инструктаж по технике безопасности ;
* Одетые в спортивную одежду и обувь , соответствующие проводимому виду занятий;

При нахождении в спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий , утвержденным директором школы.

**Опасными и вредными факторами в спортивном зале являются :**

* **Физические** (напольное покрытие ; спортивное оборудование и инвентарь ; опасное напряжение в электрической сети ; система вентиляции; статистические и динамические перегрузки);
* **Химические (пыль)**

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю , проводящему занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия в спортивном зале , подходить к имеющимся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях ( раздевалки , душевые и т.д.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся , допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции , привлекаются к ответственности .

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

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия в спортивном зале , пройти в раздевалку , переодеться в спортивную форму (футболка ,спортивные брюки, спортивная обувь на нескользкой подошве , не оставляющей следов на полу ) , не мешая соседям , аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик).

С разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия в спортивном зале , пройти в зал.

Разрешается брать с собой только вещи , необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

**Во время занятий учащийся обязан :**

* Соблюдать настоящую инструкцию;
* Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя , проводящего занятия ;
* При поточном выполнении упражнений (один за другим ) соблюдать достаточные интервалы , чтобы не было столкновений;
* Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя , проводящего занятия;
* Выполнять упражнения на спортивных снарядах , спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя , проводящего занятия и с его страховкой ;
* При выполнении прыжков приземляться мягко , на носки , пружинисто приседая;
* При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений ;
* Во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
* Производить метание мячей только с разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия в спортивном зале.

**Учащимся запрещается :**

* Стоять близко от других учащихся , выполняющих упражнения;
* Выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
* Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия .
* Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* Бить мячом в стены и потолок зала , в электронное табло и ограждения;
* Производить самостоятельную разборку , сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
* Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя , проводящего занятия .

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

При возникновении во время занятий болей в суставах , мышцах , возникновении кровотечения , а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю , проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации ( появлении посторонних запахов , задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю , проводящему занятия в спортивном зале , и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю проводящему занятия .

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю , проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

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

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия выйти из спортивного зала.

Принять душ , переодеться , просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования , системы вентиляции , работы сантехнических систем , нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя , проводящего занятия.

**6.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях :

* При пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда ;
* При изменении условий в конкретном спортивном зале ;
* При внедрении нового оборудования и ) или ) технологий;
* По требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течении 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия в конкретном спортивном зале не изменяются , то е действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений , а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на ответственного за охрану труда в школе.

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)