ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

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

от 04 сентября 2015 г. «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-07**

**по технике безопасности для учащихся**

**на занятиях по шахматам.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

 1. 1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний , прошедшие инструктаж по технике безопасности ,ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

 1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются :

 -Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;

 -Химические (пыль);

 -Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки ; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

 1.3. Работа обучающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера-преподавателя .

 1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера-преподавателя.

 1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из класса.

 1.6.Ккаждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

 1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях. Правильная поза :

 -Длина сиденья должна соответствовать длине бедер учащегося;

 -Высота ножек стула должна равняться длине голени;

 -Голеностопный , коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;

 -Между краем стола и грудной клеткой сидящего учащегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;

 -Расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;

 -Позвоночник опирается на спинку стула;

 -Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;

 -Надплечья находятся на одном уровне.

 1.8. Обучающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

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

 1.10. Обучающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

 1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

 1.12. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

 1.13. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности .

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

 2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

 2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола, а портфель или сумку в специально отведенное место.

 2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях , повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру-преподавателю..

 2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

 -Находиться в классе в верхней одежде;

 -Находиться в классе с напитками и едой.

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

 3.1.Входить в класс по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.

 3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.

 3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

 3.4. Обучающиеся должны соблюдать правильную посадку : сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперёд; предплечья должны опираться на поверхность стола.

 3.5.Не включать самостоятельно компьютер.

 3.6.Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях :

 -Физкультминутки, динамические паузы;

 -Минутки релаксации;

 -Дыхательная гимнастика;

 -Гимнастика для глаз;

 -Массаж активных точек;

 -Речевая гимнастика.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙ НЫХ СИТУАЦИЯХ.**

 4.1.При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

 4.2.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 4.4.При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

**5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.**

 5.1.Привести в порядок рабочее место

 5.2.Все взятые для работы книги положить на место.

 5.3.При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 5.4.Выходить из класса только с разрешения тренера-преподавателя , не толкаясь , соблюдая дисциплину.

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