ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

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

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

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-09**

**по технике безопасности обучающихся**

**при проведении занятий**

 **по ритмической гимнастике**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

 1.1. К проведению занятий гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению занятий, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила
поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы
занятий и отдыха.

 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся опасных и вредных производственных факторов:

 - недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);

 -неправильное поведение обучающихся и недостаточная физическая подготовленность;

 -несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

 -неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;

значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

 -повышенный уровень шума;

 -повышенный или пониженный уровень освещенности;

 -выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

 -выполнение упражнений без страховки;

 -выполнение упражнений на спортивных снарядах влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

 1.5.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

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

 2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 2.2.Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить
мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

 2.3.Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор, гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические
маты так, чтобы их поверхность была ровной.

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

 3.1. Выполнять упражнения на спортивных снарядах только в
присутствии педагога.

 3.2.Выполнять упражнения на спортивных снарядах только
после нанесения на ладони талька.

 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

 3.4.При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим)
соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувст­вии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно
прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного
зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

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

 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

 5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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