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.)