ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»

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

от 09 сентября 2016 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-08**

**по технике безопасности обучающихся**

**при проведении занятий по пауэрлифтингу**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1 К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;

-«срыв» хвата штанги, гири;

- удар снарядом.

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

Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

Переодеться в спортивную форму и обувь;

Сделать разминку.

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

3.1 Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя

3.2 Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя6

- не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

- не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки;

- запрещается бросать снаряды.

3.3 Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части зала;

3.4 Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов;

3.5 При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни;

3.6. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

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

4.1.При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине , а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале 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 ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

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

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