

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
Протокол № 5  
от «9» января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «СШ г. Кировска»  
Н.В. Румянцева  
2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-011**  
**по технике безопасности для спортсменов**  
**при проведении тренировочных занятий**  
**по художественной гимнастике.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К тренировочным занятиям по художественной гимнастике допускаются лица с 6-7 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении тренировочных занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- некоординированные движения спортсмена ввиду отсутствия необходимых навыков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время выполнения упражнения спортсменом;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время тренировочных занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

1.4. Для тренировочных занятий гимнастикой все спортсмены должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1. Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме для тренировочных занятий гимнастикой.

2.2. Перед началом тренировочных занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от тренировочных занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

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

3.1. Входить в зал только с разрешения тренера.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3.3. На тренировочных занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

3.4. При выполнении упражнений с предметами всей группой одновременно соблюдать дистанцию и интервалы между спортсменами.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

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

5.1. Выход спортсменов из спортивного зала во время тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера.

5.2. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_ (Точиленко Д.Е.)