

**Утверждено**  
Директор МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ В.И. Никонов  
(приказ МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»  
от 22 апреля 2019 года № \_\_\_\_)

**Согласовано:**  
Председатель трудового коллектива  
\_\_\_\_\_ Л.А. Гнеушева  
(Протокол общего собрания коллектива  
от 22 апреля 2019 года № 2)

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ИОТ № 13-2019**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

- травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах
- травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

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

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

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Перед началом занятий обучающимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести

Проверить чистоту используемого оборудования

Проверить надежность креплений и исправность используемого оборудования.

По необходимости место проведения упражнений оборудовать гимнастическими матами

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

Не выполнять упражнения без присутствия тренера-преподавателя помощника, а также без страховки.

Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

Четко выполнять требования тренера-преподавателя и правила выполнения различных упражнений и заданий.

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

При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях и стопах, участках тела, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Привести зал в надлежащий порядок

Снять спортивный костюм, спортивную обувь.

Принять тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией ознакомлен обязуюсь выполнять:

дата	подпись	расшифровка
		Гнеушева Л.А. – тренер-преподаватель
		Соковикова Л.Г. - тренер-преподаватель
		Бибиков О.Ю.- тренер-преподаватель
		Будожаров Д. А. – тренер-преподаватель
		Коробенкова Н.С. – тренер - преподаватель
		Любовников А. В. – тренер-преподаватель
		Плясовской А. В. –тренер-преподаватель
		Симонова Г. А. –тренер-преподаватель
		Утенков В. П. – тренер - преподаватель
		Байбаков А. О. – тренер - преподаватель
		Петров М.А. – тренер-преподаватель
		Ткачёв В.Т. – тренер-преподаватель
		Аюшеев Б.А. – тренер-преподаватель
		Слепнев М.Е. – тренер-совместитель
		Непомнящих А.М. – тренер-совместитель
		Кондакова М.С. – тренер-совместитель
		Токарева Н.С. – тренер-совместитель
		Базарова Д.В. – тренер-совместитель
		Ефремов И.В. – тренер-совместитель
		Сафонова И.Б. – тренер-совместитель
		Мельникова Л.Л.– тренер-совместитель



