

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 ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ИОТ № 18-2019**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям спортивной аэробикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
— травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
— травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности;
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и кроссовки с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить места для занятий на соответствие требованиям безопасности.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений к другим учащимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности.
- 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, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

