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, пружинието 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.

- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

# 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКАНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или 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