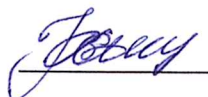


«СОГЛАСОВАНО»

Представитель трудового
коллектива МБУ ДО СШ №18

 Таянович В.С.

«30» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18



Изикаева Р.Р.

2023г.

30.05.2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 2 по техника безопасности для спортсменов, занимающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех спортсменов, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. Допускаются к занятиям в спортивном зале спортсмены только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Спортсменам необходимо соблюдать личную гигиену.
6. Спортсменам не разрешается заносить в спортзал сумки.
7. Спортсмены должны помнить, что травмоопасность в спортивном зале повышается при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным спортивным инвентарем.
8. Ознакомиться с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на занятиях.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.
7. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходить с занятия без разрешения тренера-преподавателя.
9. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду спортсменов.

IV. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. В случае травматизма сообщить тренеру-преподавателю.

3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымыть с мылом руки, умыться или принять душ.

3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом