

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Мухоршибирская СШ»

Б.Б. Батомункуев

2019г.



## **Вводный инструктаж по технике безопасности для занимающихся МБУ «Мухоршибирская СШ»**

### **1. Общие требования безопасности.**

*Занимающийся обязан:*

- пройти медицинский осмотр ;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни предоставлять тренеру справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*занимающимся нельзя:*

- включать-выключать электрический свет, трогать плафоны, розетки в раздевалке и спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся обязан:* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся, травмоопасные, посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

*Занимающийся, обязан:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

*Занимающимся нельзя:* покидать место проведения занятия без разрешения

- тренера; толкаться, ставить подножки в строю и движении; залезать на
- баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять
- направление своего движения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся обязан:*

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

*Занимающийся должен:*

При получении травмы товарища, с помощью тренера, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;


при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:* - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Тренер Ковалева Наталья Васильевна АН 

подпись Ф.И.О.