

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Мухоршибирская СШ»
Б.Б.Батомункуев
« 07 » Января 2019г.



**Инструкция по технике безопасности занимающихся
МБУ «Мухоршибирская СШ», при проведении
тренировочных занятий в спортивном зале.**

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать спортивный инвентарь и спортивное оборудование не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся обязан:

- внимательно слушать объяснение, показ упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению,
- не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера, а сложные технические элементы - со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

IV. 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:*
- Травмированному товарищу, 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, организованно, под руководством тренера, покинув 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.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающийся..должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Тренер

Росенев Юрий Григорьевич

[Подпись]

Ф.И.О. подпись