



Инструкция № 15 **по технике безопасности при занятиях в спортивном зале.**

1. 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 спортсмены:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Спортсмен 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 его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен 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.

3. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера.

Спортсмен должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, 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.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- 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 учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен 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;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.