

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«КССШ им. ГР Раизова Ж. Н.»
М. И. Сотникова
Приказ № 12/ от 20.01.2026г.



Инструкция № 4 по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту

1. Общие требования

1.1. К занятиям гиревого спорта допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорта", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гиревому спорту обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Опасность возникновения травм:

- прямая угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую-либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

- при занятиях с гирей, как и при любых других занятиях можно получить травму сердца – т.е. попросту загнать себя;

- занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таят в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности выполнения упражнений и общих правил обращения со спортивным снарядом, т. е. избыточных напряжений в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

1.4. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.5. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

1.7. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт", привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт".

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

3.3. Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.

3.4. Протирать дугу гири сухой тряпкой.

3.5. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

3.6. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

3.7. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

3.8. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

4.3. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки мылом.