

**Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)**
(наименование организации)

СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный представитель
трудового коллектива по охране труда

Т.С. Бариева Т.С. Бариева
«25» 04 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ



Р.В. Кравченко Р.В. Кравченко

«25» 04 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ

**для обучающихся по охране труда и технике безопасности при проведении занятий в
спортивном зале**

ИОТ – ДЮСШ – 26-2019

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности:

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

Введение

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.
- 1.2. Спортивный зал должен быть оборудован вентиляцией, средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к учебно-тренировочным занятиям;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

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

Опасные факторы:

- травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

1.3. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.4. Контроль над выполнением требований инструкции осуществляет тренер-преподаватель.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- 2.2. Перед началом занятий, обучающимся необходимо снять все имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, закладки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
- 2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.
- 2.6. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Общие требования безопасности во время занятий

- 3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
- 3.2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
- 3.3. Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы — со страховкой.
- 3.4. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- 3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
- 3.8. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
- 4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».
- 4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Пронумеровано и прошнуровано
на 3-х листах

Директор ДЮСШ

Р.В. Кравченко

«25» 04 2019 г.

