«РАССМОТРЕНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на Педагогическом совете МАУДО «Спортивная школа № 2» «01» сентября 2023 г. №1	Директор МАУДО «Спортивная школа № 2» _____ Г. М. Носкова 01 сентября 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении занятий по художественной и эстетической гимнастике

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях гимнастикой

Для учебно-тренировочных занятий видом спорта художественная гимнастика спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

1.1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

1.2. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

1.3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся Должен:

1.4. Иметь коротко остриженные ногти.

1.5. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

1.6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

1.7. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий гимнастикой.

2.1. Приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.

2.2. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).

Не оставлять в раздевалках ценные вещи.

2.4. Перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы.

2.5. Обучающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.

2.6. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело.

2.7. При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за тренером-преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера.

2.8. Все предметы должны находиться в рюкзаке.

2.9. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

2.10. Вход в спортивный зал возможен только в присутствии тренера - преподавателя или хореографа.

2.11. Запрещено находиться в зале, если там нет -преподавателя или хореографа. Зал – место повышенной опасности.

2.12. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера-преподавателя.

2.13. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний.

2.14. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После представить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

2.15. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

2.16. Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в школе.

3. Требования охраны труда во время занятий гимнастикой

При выполнении упражнений обучающийся должен:

3.1. Выполнять все требования и команды тренера;

3.2. Обучающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это тренера;

3.3. Без разрешения тренера-преподавателя обучающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала;

3.4. Обучающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм;

3.5. При выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избегания физических травм;

3.6. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы;

3.7. Запрещается кричать и громко разговаривать;

3.8. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;

3.9. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

3.10. ***При несчастном случае***, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

. **4. Требования охраны труда при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

4.1. При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий гимнастикой

Обучающийся должен:

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. Вымыть с мылом руки.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"
DN: C=RU, S=Камчатский край, STREET="проспект Победы, д.27", L=Петропавловск-Камчатский, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"""", ОГРН=1024101038598, СНИЛС=04095367660, OID.1.2.643.100.4=4100014780, ИНН=410105272270, E=moudod-dussh-2@pkgo.ru, G=Галина Михайловна, SN=Носкова, CN=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.26 11:57:04+12'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4