

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
муниципального автономного учреждения
«Центр развития спорта»
Горноуральского городского округа
от 01.03.2023 г. № 44

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях

1. Общие требования безопасности

1. Для зачисления в Муниципальное автономное учреждение «Центр развития спорта» Горноуральского городского округа (далее – Учреждение) поступающие должны пройти медицинский осмотр и предоставить справку от участкового врача о допуске к занятиям избранным видом спорта.

2. Перед началом учебно-тренировочных занятий все обучающиеся должны пройти инструктажи по технике безопасности, а также проходить 2 раза в год повторные инструктажи и по мере необходимости целевые и внеплановые инструктажи.

3. Обучающиеся должны соблюдать внутреннего распорядка обучающихся в Учреждении.

4. Обучающийся должен:

1) иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения учебно-тренировочного занятия; выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;

2) после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача; присутствовать на учебно-тренировочном занятии в случае освобождения врачом после болезни;

3) бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

5. Обучающимся запрещается:

1) резко открывать двери и виснуть на них, сидеть на подоконниках, кататься на перилах, бегать по лестницам, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале, вставлять в розетки посторонние предметы, пить холодную воду до и после учебно-тренировочного занятия;

2) заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

6. К опасным и вредным факторам на учебно-тренировочных занятиях относятся:

1) неисправный или неправильно подобранный инвентарь и оборудование;

2) несоответствующая температурному режиму и виду спорта спортивная форма (одежда и обувь);

- 3) неблагоприятные метеорологические и санитарно-гигиенические условия;
- 4) технически неправильное выполнение упражнения;
- 5) напряжение в электрической цепи, замыкание которой может привести к пожару;
- 6) посторонние предметы;
- 7) особенности конструкции здания, наличие лестничных проемов.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

- 7. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- 8. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- 9. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.
- 10. Под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 11. С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения учебно-тренировочного занятия.
- 12. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

- 13. Обучающиеся должны:
 - 1) заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям;
 - 2) соблюдать очередность выполнения попыток;
 - 3) внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
 - 4) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
 - 5) во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
 - 6) выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.
- 14. Обучающимся нельзя:
 - 1) покидать место проведения учебно-тренировочного занятия без разрешения тренера-преподавателя;
 - 2) толкаться, ставить подножки в строю и движении;
 - 3) залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
 - 4) жевать жевательную резинку;
 - 5) мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
 - 6) выполнять упражнения с влажными ладонями;
 - 7) резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

15. В случае поломки спортивного оборудования нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

16. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

17. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

18. При обнаружении пожара, подозрительных брошенных пакетах, свертков сообщить об этом тренеру-преподавателю, категорически запрещается тушить пожар, разворачивать свертки, проверять содержимое пакетов.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

19. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

20. Организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия.

21. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

22. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчик: инструктор-методист
должность


личная подпись

Т.В. Чеснокова
расшифровка подписи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026