

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУ «СШ «Лидер»

Д.А.Эверт

«18» декабря 2020 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### ПО ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАЛЕ АЭРОБИКИ

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие в начале каждого тренировочного года медицинский осмотр и предоставившие тренеру справку с разрешением врача посещать занятия спортивной секции;
  - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие специальную обувь и тренировочную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;
- Занимающийся должен:
- иметь коротко остриженные ногти;
  - заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
  - бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
  - уважительно относиться ко всем членам спортивной группы, тренерам и персоналу;
  - в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в тренировочный зал входить только с разрешения тренера;
  - в случае пропуска занятия заранее предупредить тренера и сообщить о причине;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

- переодеться, в тренировочную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;

#### Занимающемуся категорически запрещается:

- выполнять упражнения рядом с зеркалами, с предметами (обруч, стул, трость) и бегать рядом с ними;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### III. Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- обращаться к тренеру на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания тренера;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам во избежание травм на занятиях.

#### Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения тренера и под его присмотром;

- обрабатывать движения с предметами вблизи от зеркал.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Занимающийся должен:

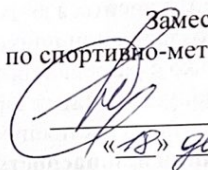
- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся медицинской сестре учреждения, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- поставить в известность администрацию спортивной школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

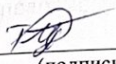
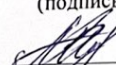
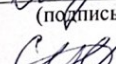
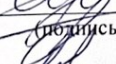
Занимающийся должен:

- под руководством тренера убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

Составил:  
Заместитель директора  
по спортивно-методической работе

  
Е. А. Невидимов  
«18» декабря 2020 г.

С правилами безопасности при проведении тренировочного процесса в зале хореографии ознакомлен, инструктаж с занимающимися провёл:

<u>25.01.2021</u> (дата)	<u></u> (подпись)	<u>Гуркин К.И.</u> (ФИО тренера)
<u>25.01.2021</u> (дата)	<u></u> (подпись)	<u>Александрова И.В.</u> (ФИО тренера)
<u>26.01.2021</u> (дата)	<u></u> (подпись)	<u>Судомошников Л.Б.</u> (ФИО тренера)
<u>02.02.2021</u> (дата)	<u></u> (подпись)	<u>Яковлев Д.А.</u> (ФИО тренера)
_____ / _____ (дата) (подпись)	_____ / _____ (подпись) (подпись)	_____ / _____ (ФИО тренера) (ФИО тренера)