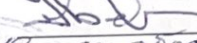


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МКУ «СШ «Лидер»

  
Д.А. Эверт  
« 18 » декабря 2020 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности при проведении тренировочного процесса в универсальном спортивном зале

#### I. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в спортивном зале.
- 1.2. Занимающиеся должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.
- 1.3. Верхнюю одежду сдавать в гардероб, портфели и сумки оставлять в раздевалке.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. Травмоопасность в спортивном зале:
  - при включении электроосвещения или музыкального центра (поражение электрическим током);
  - при несоблюдении техники безопасности (травмирование рук, ног, суставов, ушибы);
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах (травмирование рук, ног).
- 1.6. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
- 2.2. Не заходить в спортзал без разрешения тренера и не выполнять упражнения на снарядах.
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру, администратору.
- 2.4. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
- 2.5. Производить между тренировочными процессами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

#### III. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
- 3.2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения тренера, сложные технические элементы – со страховкой.
- 3.3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством тренера.

3.4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера.

3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. Оказать пострадавшему первую доврачебную помощь, доставить в медицинский пункт, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. Известить Учреждение и родителей пострадавшего о данном происшествии.

4.4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать инвентарь в место хранения.

5.2. Организовано выйти из зала в сопровождении тренера.

5.3. Переодеться в раздевалке, принять душ.

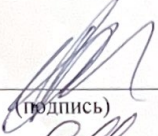

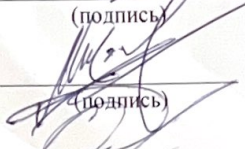
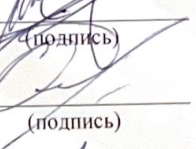

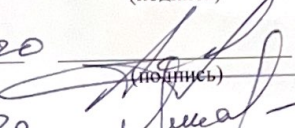
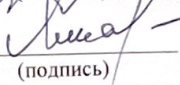
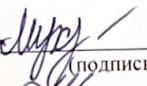
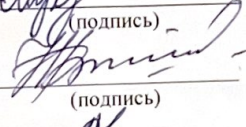
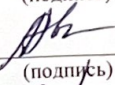

5.4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5.5. Закрывать окна, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

5.6. Довести до сведения администратора обо всех недостатках и неисправностях.

Составил:  
Заместитель директора  
по спортивно-методической работе  
Е.А. Невидимов  
«18» декабря 2020 г.

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

<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Виноградов С.М.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Егоров Е.С.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Миронов С.В.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Огородников К.Ю.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Пермякова Е. Д.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Чельдиев А.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Ликаев Е.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Мухаметдинов А.А.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Блинов Н.Н.
<u>22.12.2020</u> (дата)	 (подпись)	Гаврилова А.Н.
<u>02.09.2021</u> (дата)	 (подпись)	Яковлев Д.А.
_____ (дата)	_____ (подпись)	