

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«СШ №1 г. Благовещенска»  
Н.П. Болдырева



**ИНСТРУКЦИЯ №5**  
**по технике безопасности для учащихся МАОУ ДО «СШ №1 г. Благовещенска» при проведении занятий в спортивном зале**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.

1.2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения тренера-преподавателя.

1.3. На занятиях учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.

1.4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения тренера-преподавателя.

1.5. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

1.6. Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.

1.7. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

1.8. Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

1.10. О каждом несчастном случае с учащимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.11. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

2.1. Тщательно проверить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасности приемам проведения занятий в спортивном зале.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Начинать выполнение упражнений в спортивном зале и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. .

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3. Соблюдать дисциплину, установленные режимы занятий и отдыха.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ И ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1 При получении учащимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2 При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

5.1. Проверить спортивный зал, закрыть окна, убрать инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.