

ИНСТРУКЦИЯ

по общим правилам безопасности

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в МБУ СШ №5 г.Шахты.

2. К занятиям в спортивной школе допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. Заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Травмоопасность:

- при включении электроосвещения (поражение электротоком)

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)

- при работе на неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивные залы, бассейн без разрешения тренера.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.

4. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера.

5. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.

6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ .

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

3. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

4. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке.

5. Не уходите с занятий без разрешения тренера.

6. Перед выполнением упражнений убедитесь в отсутствии близко стоящих занимающихся.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара , по указанию тренера быстро, без паники, покиньте помещение.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите с тренировки по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.