

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г. Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
г. Шахты

Назарян О.Э.

МБУ ДО
СШ №5
г. Шахты

« _____ » _____ 2023г.

№ 24/1 от 13.01.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ
ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

№ ИПБ 01-2023

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по художественной гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по художественной гимнастике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на с использованием предметов с влажными ладонями.

1.4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по художественной гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который в свою очередь сообщает об этом администрации спортивного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по правилам безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. На занятия тренирующиеся должны приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий художественной гимнастикой, должна быть чистой и аккуратной.

2.3. Снять заколки, булавки, кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму.

2.4. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.5. Для предотвращения травм, тренирующиеся должны входить в зал только с разрешения тренера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. В гимнастическом зале не разрешается заниматься без тренера.

3.2. При выполнении упражнений с предметами занимающиеся не должны стоять близко к друг другу.

3.3. При освоении новых элементов и комбинаций гимнастических упражнений должны применяться правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

3.4. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, не впадать в панику, следовать инструкциям тренера.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивного учреждения, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить законным представителям о случившемся.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности рекомендуется принять душ.

Лист ознакомления

с инструкцией по проведению вводного
противопожарного инструктажа

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Подпись	Дата
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				