

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ «Прометей»

С.Н. Карavaев

16 сентября 2024 г.



## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ, ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО СШ «ПРОМЕТЕЙ»**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по эстетической гимнастике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно – тренировочных занятий по эстетической гимнастике соблюдать правила поведения, расписания учебно - тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно- тренировочных занятий по эстетической гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с предметами;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без коврового покрытия;
- травмы при выполнении упражнений с неисправным инвентарём.

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

1.5. При проведении занятий по эстетической гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения (огнетушитель, пожарный гидрант).

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

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

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм (купальник) и спортивную обувь (балетки, чешки).
- 2.2. Вход в спортивный зал в присутствии тренера - преподавателя.
- 2.3. Проверить исправность инвентаря (резина, скакалки и т.д.).
- 2.4. Во время занятий положить покрытие так, чтобы его поверхность была ровной.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Не выполнять упражнения без специально проведённой разминки.
- 3.2. Выполнять упражнения только на отведённой территории.
- 3.3. Запрещается вход в раздевалку во время занятий без разрешения тренера - преподавателя.
- 3.4. Беспрекословно выполнять указания тренеров- преподавателей., вахтёров, медицинской сестры, администрации.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При появлении травмы во время занятий, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Свернуть ковровое покрытие и убрать в отведённое место.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.