



ИНСТРУКЦИЯ **по технике безопасности при проведении тренировочных занятий** **в спортивном зале для спортсменов ГБУ РО «СШОР № 6»**

Ознакомление спортсменов с инструкцией по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа спортсменов спортивной школы проставляется в журнале учета работы тренировочных групп тренера. Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса.

1. Тренер (хореограф) обязан:

- 1.1. Осуществлять тренировочный процесс (начинать и заканчивать тренировочное занятие) строго утвержденному расписанию и нести персональную ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.
- 1.2. Заканчивать тренировочное занятие за 1 минуту до выхода следующей группы спортсменов.
- 1.3. Проводить тщательный осмотр места проведения занятий перед началом тренировочного процесса.
- 1.4. Проинструктировать спортсменов о мерах техники безопасности во время проведения тренировки.
- 1.5. Знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, по результатам медицинских осмотров.
- 1.6. Не покидать места проведения тренировки, не оставлять группу без надзора во время проведения тренировочных занятий.
- 1.7. Строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности спортсменов с целью профилактики спортивного травматизма.
- 1.8. Оказывать первую доврачебную помощь, с использованием всех находящихся под руками стерильных средств, препаратов и лекарств, находящихся в аптечке при обнаружении получения спортсменами травмы.
- 1.9. Немедленно вызвать к пострадавшему спортсмену скорую медицинскую помощь и сообщить администрации школы о происшедшем случае травмирования спортсмена.
- 1.10. Направить пострадавшего в лечебное учреждение после оказания первой доврачебной помощи. Поставить в известность родителей.
- 1.11. Путем профилактических бесед, инструктажа помочь детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

2. Спортсмен обязан:

- 2.1. Входить в спортивный зал только с разрешения и под руководством тренера или замещающего тренера.
- 2.2. Приходить на занятия только в спортивной форме и обуви.
- 2.3. Прерывать и покидать занятия допускается только с разрешения тренера.
- 2.4. Внимательно слушать объяснения и старательно выполнять все задания тренера.
- 2.5. При выполнении упражнений потоком соблюдать дистанцию, интервалы, направление движения группы по территории спортивного зала во избежание травмирования. Все упражнения на гимнастических снарядах, шведской стенке, гимнастических матах, при помощи гимнастической скамейки, скакалки выполнять в порядке очереди, соблюдая безопасные интервалы друг от друга.
- 2.6. Не выполнять без страховки сложные упражнения, прыжковые и маховые элементы, за исключением случаев индивидуальных заданий тренера.
- 2.7. Для предохранения от ушибов, вывихов и растяжений конечностей применять голеностопники, наколенники и налокотники, предохраняющие суставы и сухожилия от чрезмерных динамических нагрузок.
- 2.8. При обнаружении неисправности любого спортивного инвентаря и оборудования, немедленно поставить в известность тренера.
- 2.9. В случае травмы немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить о случившемся тренеру.
- 2.10. По окончании тренировочного занятия вымыть лицо и руки.

Отдел спортивной подготовки.