|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора МБУ ДО  «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района  от 05 апреля 2019 г. № 13/2  (приложение 5) |

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при занятиях в спортивном зале**

**в МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

1.**Общие требования безопасности**

1.1.К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

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

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

- травмы во время проведения эстафет, подвижных игр.

1.3. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.4.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**2.Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Обучающийся должен иметь коротко остриженные ногти.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (сменную) с нескользкой подошвой.

2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.).

2.4. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.5. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя.

2.6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

2.7. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

2.8. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**3.Требования безопасности во время занятий**

3.1.Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе снаряда или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. Занятие на снаряде продолжать после устранения неисправности.

4.3. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.4. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

4.5. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации.

4.6. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.