



Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Восточно – Сибирский лицей»
(НОУ «Восточно – Сибирский лицей»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НОУ «Восточно Сибирский лицей»
Пон И.С.
06.09.2022 года



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

2022 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в спортивном зале допускаются:

учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;

прошедшие инструктаж по технике безопасности;

одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором колледжа.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

химические (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается без разрешения преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу).

С разрешения преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

соблюдать настоящую инструкцию;

неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;

выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии преподавателя, проводящего занятия и с его страховкой;

при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;

производить метание мячей только с разрешения преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале.

Учащимся запрещается:

стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;

выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;

производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом

[Введите текст]

преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

Лист Согласования

№ п/п	Должность	Ф. И. О.	Подпись	Дата
1	3	4	5	6
1	Юрисконсульт	Зайцева Д.А.		06.09.2022
2	Ответственный по ОТ и ТБ	Наумов Р.В.		06.09.2022