

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
МКУ ДО СШ «Олимп»  
2023 г.

ПРИНЯТО  
На общем собрании трудового  
коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»  
Протокол № 9  
«29» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
муниципального казенного  
учреждения дополнительного  
образования спортивной школы  
«Олимп» Анжеро-Судженского района  
М.Н. Симонова  
20 23

## Инструкция № 28

по технике безопасности для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике

### 1. Общие положения

1.1. Правила безопасности на занятиях по виду спорта художественная гимнастика (далее – гимнастика) распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.2. К занятиям по гимнастике допускаются:

- дети от 6 до 18 лет (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой, при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку в МКУ ДО СШ «Олимп» от законных представителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий художественной гимнастикой при наличии согласия на обработку персональных данных, при наличии заявления о зачислении на спортивную подготовку МКУ ДО СШ «Олимп»;
- спортсмены, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности;
- занимающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям по художественной гимнастике:
  - футболка, купальник или короткое гимнастическое трико, велосипедки, лосины или шорты (выше колена), чешки на половину ступни, или полчешки.

1.3. Раздевалки спортзалов должны быть открыты минимум за 5 минут до начала занятий. Переодевание в спортивную одежду осуществляется строго в раздевалке.

1.4. Занимающиеся обязаны соблюдать чистоту в спортивном зале, правила гигиены, пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.6. Место для спортивного инвентаря должно быть огорожено.

1.7. При занятиях по акробатике у тренера-преподавателя должна быть переносная аптечка (с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений).

1.8. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с администрацией МКУ ДО СШ «Олимп».

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

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

2.1. Занимающиеся обязаны:

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха;
- перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;
- длинные волосы должны быть собраны в пучок, а ногти коротко острижены;
- последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала учебно-тренировочного занятия;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке спортивного зала;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при использовании душевой кабины и туалетной комнаты – правила личной гигиены.

2.2. Занимающимся запрещено:

- находиться в зале без тренера-преподавателя;
- приносить колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;
- бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга;
- кидать различные предметы друг в друга.

2.3. Тренер обязан:

- включить полностью освещение зала для проведения занятий и убедиться в исправной работе светильников;
- при использовании звуковоспроизводящей аппаратуры проверить техническое состояние;
- проветрить помещение;
- провести разминку с занимающимися.

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

3.1. Занимающиеся обязаны:

- качественно выполнять разминку;
- точно и своевременно выполнять указания тренера-преподавателя;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру-преподавателю;
- выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы;

- выполнять упражнения только с указания или разрешения тренера-преподавателя;
- избегать столкновений, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

#### 3.2. Занимающимся запрещено:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому.

3.3. Оборудование, приборы и пр. работающие от электрической сети, включать (выключать) сухими руками.

3.4. При выполнении композиции на ковре не должно находиться более одного спортсмена, при групповых упражнениях – не более пяти обучающихся.

3.5. При выполнении бросков предметами необходимо убедиться в безопасном местонахождении других спортсменов.

#### 3.6. Родителям запрещается:

- присутствовать на занятиях (за исключением показательных, открытых и совместных занятий);
- находиться в раздевалке во время учебно-тренировочных занятий;
- отвлекать тренера-преподавателя во время занятий с детьми;
- проходить с колясками, лыжами, велосипедами в раздевалку.

### 4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. После занятий все спортивный инвентарь должен быть аккуратно убран на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. Отключить электроприборы.

4.4. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму.

4.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

4.6. Все передвижения в душевой комнате разрешены только в шлепках или специальных резиновых тапочка.

### 5. Требования к тренеру

5.1. Тренер-преподаватель обязан:

- приходить на занятия не менее чем за 5 минут;
- поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний;
- следить за соблюдением дистанции между детьми, исключая ушибы и травмы;

- следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки;
- избегать применения запрещенных движений;
- учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При получении обучающимися травмы, тренер-преподаватель должен немедленно оказать первую помощь и сообщить об этом администрации МКУ ДО СШ «Олимп» и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное заведение.