



СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК ДЮСШ

Шмаранов В. В.

«01» 08/2014г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Нижнеломовского района

Попов А. Ю.

«01» 08/2014г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ И АРМСПОРТУ

1. Общие требования

- 1.1. К занятиям гиревого спорта допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гиревому спорту обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Опасность возникновения травм:
 - прямая угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую-либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;
 - занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таит в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности выполнения упражнений и общих правил обращения со спортивным снаряжением.
- 1.4. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.5. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 1.6. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.
- 1.7. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт", привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт".

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.
- 3.3. Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.
- 3.4. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.
- 3.5. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.
- 3.6. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.
- 3.7. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении обучающимися травмы, немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.
- 4.3. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Инструкцию разработал(а): Специалист по ОТ Огу (Верясова О.Г.)