

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

Согласовано:

Председатель профсоюзной организации
МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое»
Н. Остапенко /Н. Остапенко /
Протокол №1 от «20» 01 2020г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Пятницкое»
С. Губин /С. Губин/
Приказ №10 от «20» 01 2020г.

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для учащихся во время тренировочных занятий по аэробике (шейпингу)
ИОТ №026 - 2020

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по аэробике допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по аэробике (шейпингу) учащиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность педагога, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.5. Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- одевать на занятия предметы, способные привести к травме (цепочки, крестики и т.п.);
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения педагога спортивное снаряжение.

Учащиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала занятий;
- пройти инструктаж по охране труда;

- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму для занятий и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
- 2.2. Проверить поверхность ковра татами, которая должна быть ровной, без щелей между матами.
- 2.3. Выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по спортивной аэробике.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Учащиеся обязаны:

- соблюдать требования и правила поведения на учебно- тренировочном занятии;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- соблюдать дисциплину на занятиях.

3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру.

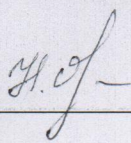
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция составлена

заместителем директора

(подпись)



/Н.Остапенко /

Ф.И.О.