

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти



Утверждено приказом
от 29.08.2018 г. № 35-ОД

ИНСТРУКЦИЯ № 12

Техника безопасности для учащихся на занятиях общей физической подготовкой

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются учащиеся групп, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при падениях и столкновениях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.

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

4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.

4. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятия.

3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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