



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при проведении тренировочных занятий в зале тяжёлой атлетики

1. Общие требования техники безопасности

1.1. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие специальную спортивную форму.

1.3. Во время проведения тренировочных занятий на обучающегося могут воздействовать следующие опасные факторы:

- возможность получения травм при выполнении упражнений без разминки;

- возможность получения травм при падении.

1.4. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

1.5. Присутствие обучающихся в помещениях для тренировочных занятий без тренера-преподавателя запрещается.

1.6. При несчастном случае обучающийся обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.8. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

1.9. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.10. Запрещается вносить в зал спортивной гимнастики, раздевалку посторонние предметы.

1.11. Обучающиеся должны соблюдать чистоту и порядок в раздевалках и зале тяжёлой атлетики.

2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

2.1. Обучающийся обязан:

- прийти в раздевалку зала тяжёлой атлетики за 15 мин до начала тренировочного занятия;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висюльки, серьжки и т. д.);

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;
- сделать разминку.

3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

3.1. Обучающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по залу тяжёлой атлетики;
- при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию;
- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление оборудования;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- переходить к снаряду организованно, по команде, способом, указанным тренером-преподавателем;

- перед выполнением упражнения убедитесь, что на помосте посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание.

3.2. Запрещается во время тренировочного занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- запрещается кричать и громко разговаривать;
- самостоятельно выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении ситуаций, которые могут привести к аварии или несчастным случаям, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь и забрать спортивную форму с собой.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.5. После окончания тренировочных занятий обучающимся запрещается бегать по зданию областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл».