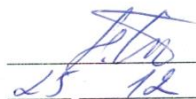


СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы № 3 города
Ставрополя



Н.В. Стрижкова
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования спортивной школы № 3
города Ставрополя



от 25.12.2023 № 185-ОА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. К учебно-тренировочным занятиям по акробатике допускаются:

- девушки и юноши от 6 до 18 лет (в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий акробатикой, при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей.

- обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж по технике безопасности на рабочем месте;

- обучающиеся, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям по спортивной акробатике:

- форма для юношей: футболка или спортивная майка, спортивные трусы или шорты (выше колена), сменные носки,

- форма для девушек: футболка, купальник или короткое гимнастическое трико, велосипедки, лосины или шорты (выше колена), сменные носки.

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

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

1.5. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя 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-преподавателем по согласованию с администрацией.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1. Обучающиеся обязаны:

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим 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 тренировочного занятия;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке спортивного зала;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при использовании душевой кабины и туалетной комнатой – правила личной гигиены.

2.2. Обучающимся запрещено:

- находиться в зале, если там нет 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-преподаватель 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 обучающимися.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Обучающиеся обязаны:

- качественно выполнять разминку;
- точно и своевременно выполнять указания тренера-преподавателя;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренера-преподавателя;
- 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;

- для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера-преподавателя обеспечить страховку;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- выполнять упражнения только с указания или разрешения тренера-преподавателя;
- перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру-преподавателю. Положить страховочные маты в зоны возможного падения;
- при несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

3.2. Обучающимся запрещено:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на снарядах вдвоем.

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

3.4. Выполнение упражнений на ковре одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек:

- выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё;
- выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дожидаться, когда идущий перед Вами освободит зону выполнения упражнений;
- перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна;
- возвращаться по краям зала, не мешая другим членам группы.

3.5. Акробатические упражнения по диагонали ковра:

- выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё;
- перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна;
- возвращаться по диагонали запрещено, только по краям зала не мешая другим членам группы.

3.6. Упражнения на гимнастическом мостике и мини-батуте.

- перед выполнением упражнения убедиться, что мини-батут или мостик надежно установлен: не качается и не скользит;
- для выполнения упражнений положить в зону приземления гимнастические маты;

- убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна;
- возвращаться на исходное положение на расстоянии от края дорожки, не мешая другим членам группы;

- на батуте одновременно может находиться только один человек.

3.7. Упражнения в страховочной лонже:

- для того, чтобы одеть или снять лонжу необходимо расстегнуть её. Попросите партнера или тренера-преподавателя помочь отрегулировать натяжение;
 - выполняя упражнения следить, чтобы канат не перекручивался, в случае сильной закрутки остановиться и развернуть канат;
 - следить за тем, чтобы натяжение каната было одинаковым с каждой стороны;
 - страховку проводить только старшим детям, прошедшим инструктаж и получившим разрешение тренера-преподавателя;
 - прекратить занятия на лонже в случае появления головной боли, головокружения;
 - по окончании упражнений снять страховочный пояс, убрать его на место.
- По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки. Концертные костюмы после выступления привести в порядок и сдать;
- занимающиеся должны соблюдать гигиену и спортивный режим, ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

3.8. Родителям запрещается:

- Присутствовать на занятиях (за исключением показательных, открытых и совместных занятий).
- Находиться в раздевалке во время занятий.
- Отвлекать тренера-преподавателя во время занятий с детьми.
- Проходить с колясками, лыжами, велосипедами в раздевалку.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. Отключить электроприборы.

4.4. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

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 тапочках.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРУ-ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

5.1. Тренер-преподаватель обязан:

- приходить на занятия не менее чем за 5 минут;

[illegible]