

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК:

*ОВГ*

О.В. Говина

« 01 » сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

*РБЕК* Р.А. Бекбергенов

« 01 » сентября 2015 г.



# ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в спортивном зале

## ИОТ-14 2015 год

*Продлено до*

*01.09.2025*

*Ищенко №51*

*от 07.09.2020*

п. Домбаровский, 2015

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом;
- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в сопровождении взрослых;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий.

1.2. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий.

1.3. К занятиям в спортивном зале не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.4. Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

1.5. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

1.8. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

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

## 2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя

часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Откажитесь от жевательной резинки.

2.3. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### 3. Требования охраны труда во время занятий

#### 3.1. Общие требования:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии преподавателя, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений.

#### 3.2. Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-

преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

## 5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

5.2. Переодеться и с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

5.3. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.