

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКИ

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям допускаются:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения;

1.2. Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности.

1.4. При выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- мяч должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания;
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов.

1.5. Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

1.6. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

1.7. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висячие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.4. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Занимающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.

3.2. Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками.
- движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

3.3. Упражнения с перемещениями: используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

3.5. При выполнении упражнения со скакалкой крепко держите ее в руках, руки должны быть сухими.

4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

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

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть

5. Требования охраны труда по окончании занятия

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

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Вымыть с мылом руки.