

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»



Ковальчук Т.Н.

29.12.2023

(дата)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»

 Широченко Н.В.

29.12.2023 г. пр.№ 266

(дата)



**Инструкция для обучающихся
по правилам безопасности при занятии в коллективе физкультурно-спортивной
направленности**

ИОТ № 062-2023

1. Общие требования безопасности

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся коллективах физкультурно-спортивной направленности.
- К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и предоставившие справку.
- Необходимо заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- Не входить в кабинет в верхней одежде, не заносить портфели и сумки.
- Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- Травмоопасность при занятии спортом:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком);
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы);
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах.
- Иметь индивидуальный пакет со второй обувью, спортивной формой и бутылкой питьевой воды.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- Не входить в кабинет без разрешения педагога.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в кабинет.
- Не включать самостоятельно электроосвещение.
- Не открывать дверь для проветривания без указания педагога.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

3. Требования безопасности во время занятий

- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
- Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
- Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
- Соблюдайте дисциплину и порядок.
- Не уходите с занятий без разрешения педагога.
- Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях


- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом педагогу.
- В случае травматизма незамедлительно сообщите педагогу.
- При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию педагога быстро, без паники, покиньте помещение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- Выходите из спортзала по команде педагога спокойно, не торопясь.
- Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите педагогу.

Инструкция разработана:


Методист МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»

 / Дороганова А.Н./
(личная подпись) Ф.И.О.

« 29 » декабря 2023г.

Согласовано:

Зам.директора по АХР МБУДО «ДДК
«Ровесник» г. Челябинска»

 /Попов К.В./
(личная подпись) Ф.И.О.

« 29 » декабря 2023г.