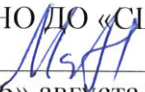



**Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Спортивная школа «Путь к победе»
(АНО ДО "СШ "Путь к победе")**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-
воспитательной работе
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
 О.С. Матвеева
«26» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
 А.А. Минаев
Приказ № 317-ОД от «26» августа 2024 года



ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
АНО ДО «СШ «Путь к победе»
Протокол № 3
«26» АВГУСТА 2024 года

**ИНСТРУКЦИЯ
ИТБ 01/2024
по технике безопасности обучающихся на учебно-
тренировочных занятиях в тренажерном зале в АНО ДО «СШ
«Путь к победе»**

Введена в действие с 26 августа 2024 года

Краснодар
2024

Инструкция по технике безопасности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале в АНО ДО «СШ «Путь к победе»	Лист	2
	Листов	6
	Редакция	1

Содержание

1. Назначение документа.....	3
2. Область применения.....	3
3. Общие положения.....	3
4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале	4
5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале	4
6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях	4
7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия	5
8. Лист ознакомления	6

1. Назначение документа

Настоящая инструкция по технике безопасности разработана на основании требований Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2. Область применения

Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по технике безопасности для обучающегося на учебно-тренировочных занятиях в тренажерном зале в АНО ДО «СШ «Путь к победе».

3. Общие положения

Обучающийся обязан:

- соблюдать требования настоящей инструкции, инструкции о мерах пожарной безопасности;
- незамедлительно сообщать непосредственному тренеру-преподавателю по баскетболу о произошедших с ним или другими обучающимися несчастных случаях, травмах, неисправностях оборудования и т.д.

Обучающийся должен знать местоположение главных и запасных выходов, путей эвакуации в случае аварии или пожара.

Обучающийся должен: иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта; выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя по баскетболу; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

Обучающемуся запрещается: резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после учебно-тренировочного занятия; заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Обучающийся должен знать и соблюдать правила личной гигиены.

Обучающийся сообщает тренеру-преподавателю по баскетболу о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

Запрещается употреблять алкогольные напитки, токсические и наркотические вещества, а также находиться на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

Принимать пищу разрешается только в специально обозначенных и оборудованных местах.

Курить на территории в АНО ДО «СШ «Путь к победе» запрещается.

Инструктаж по настоящей инструкции проводится два раза в год, осенью и весной (сроки могут корректироваться). Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

4. Требования техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий в тренажерном зале

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя по баскетболу проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде тренера-преподавателя по баскетболу зайти в зал.

5. Требования техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя по баскетболу.

6. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности (при этом запрещено самому осуществлять ремонт спортивного оборудования);
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя по баскетболу;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя по баскетболу, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

7. Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

По окончании учебно-тренировочного занятия в тренажерном зале обучающийся обязан под руководством тренера-преподавателя по баскетболу убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организовано покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

