Утверждаю:

Директор МБУ «Спортивная школа имени Макарова»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Ивашко

«\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**ИНСТРУКЦИЯ № 11**

**по охране труда и технике безопасности**

**для тренеров и обучающихся**

**при занятиях в спортивном зале**

**(вводный инструктаж)**

**1.Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.

1.2. К занятиям спортом допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. В спортивном зале обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.

1.4. Травмоопасность в спортивном зале.

- выполнение упражнений на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой по­дошвой, снять часы и прочие украшения.

2.2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения тренера-преподавателя.

 2.3. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя.

2.4. Не открывать окна для проветривания без разрешения тренера-преподавателя.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

**3. Требования охраны труда во время занятий.**

3.1. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по ко­манде тренера-преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

 3.3. Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получе­ния травмы.

3.5. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

3.6.   Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и обо­рудования прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно со­общить об этом тренеру-преподавателю.

4.4. При возникновении пожара, землетрясения и др. ЧС, по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть помещение.

**5. Требования охраны труда по окончании занитий.**

5.1. Выходите из спортивного зала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.