



**ИНСТРУКЦИЯ "01" сентября 2016 г. № 8**  
**безопасности при проведении тренировок в спортивном зале**

**Тренеру-преподавателю:**

1. Допуск к занятиям производится на основании медицинской справки выданной участковым врачом или врачом физдиспансера.
2. Тренер-преподаватель, проводящий занятия с учащимися в спортивном зале несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязан:
  - перед началом занятия провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
  - проверить надежность установки и закрепления оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями, требованиями, предъявляемыми к месту проведения занятий, с настоящими правилами, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
  - обучать спортсменов, безопасным приемам выполнения физических упражнений;
  - строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения,
  - по результатам медосмотров, знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, а в необходимых случаях обеспечивать страховку. При проявление у учащегося признаков утомления или жалоб на недомогание или плохого самочувствия, немедленно направить его к врачу.
3. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды - не допускается.

**Обучающимся (воспитанникам):**

1. Нахождение в спортивном зале, а так же проведение занятий в отсутствии тренера-преподавателя - не допускается.
2. Необходимо пользоваться услугами страхующих, это особенно важно, когда вы вступаете в стадию тренировок для опытных и поднимаете очень тяжелые штанги - в таких упражнениях как "жим штанги лежа" и приседания со штангой на спине. Страхующий может помочь вам снять штангу, когда вас "задавило" в нижней позиции движения.
3. Непременно пользуйтесь замками на штанге.
4. Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего.
5. Никогда не задерживайте дыхания. Его задержка может привести к потере сознания.
6. Поддерживайте порядок в зале. Легко споткнуться, когда разбросаны спортивные предметы.
7. Не занимайтесь в переполненном зале.
8. Строго выполняйте рекомендации тренера.
9. Всегда тщательно разминайтесь.
10. При подъеме большого веса всегда применяйте тяжелоатлетический пояс.
11. Не пытайтесь поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть.
12. Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
13. В местах сококов со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
14. При выполнении прыжков и сококов со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
15. Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
16. Помните – что при выполнении упражнения на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
17. Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины. Она должна быть гладкой и без ржавчины.
18. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

25. Не выполняйте упражнения на снарядах с влажными ладонями при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.
26. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна быть приблизительно, равняться длине предплечья.
27. После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу или медсестре.
28. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учениками.

Разработал(а):  
Заместитель директора по УСР

И.Г. Тесля