

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 8» города Кирова
(МБУ ДО СШ № 8)

Согласовано:

Уполномоченный представитель
трудового коллектива
В.И. Лашуков
« 04 » августа 2025 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 8
А.Т. Самигуллин
« 04 » августа 2025 г.
Приказ № 46 - од от 04.08.2025



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ИТБ №-03-25

г. Киров
2025г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по художественной гимнастике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обязанности обучающейся:

- приходить на учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к учебно-тренировочным занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках;

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- уважительно относиться ко всем членам группы и тренеру-преподавателю.

1.3. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде.

1.4. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы собраны в пучок с фиксацией их резинкой.).

1.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При проведении учебно-тренировочных занятий существует опасность возникновения травм:

- травмы при выполнении упражнений на скользком полу;

- травмы при столкновениях;

- травмы при выполнении упражнений в тесной, слишком свободной, скользкой обуви;

- травмы при неосторожном обращении с зеркальными поверхностями в зале,

- травмы при неосторожном спуске(подъеме) по лестнице,

- травмы при проведении занятий по художественной гимнастике без разминки.

1.7. К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- повышенная яркость света;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;

- нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

1.8. При проведении занятий по художественной гимнастике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.9. При получении травмы обучающаяся обязана немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и медицинскому работнику учреждения.

1.10. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.11. Запрещается приносить с собой на занятия: жвачки, конфеты, печенье и др. продукты питания.

1.12. За несоблюдение мер безопасности обучающаяся может быть не допущена или отстранена от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть специальную спортивную форму (не стесняющую движений рук и ног) предназначенную для занятий художественной гимнастикой;

- пройти «Инструктаж по технике безопасности при занятиях художественной гимнастикой» и соблюдать «Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом»;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга;

- кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель;

- входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.3. В раздевалках спортивных помещений обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила поведения в раздевалке;
- соблюдать правила при пользовании душевой и туалетом - правила личной гигиены;

- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в шкафах, дисциплину;

- аккуратно повесить вещи в шкафчик, дверь шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.

2.4. Входить в спортивный зал можно только с разрешения тренера-преподавателя.

2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.6. В случае опоздания свое место в группе занимать по разрешению тренера-преподавателя.

2.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять.

3.2. Быть внимательным при перемещениях и перестроениях по спортивному залу.

3.3. При выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к партнерше, а также к самой себе с целью избегания физических травм.

3.4. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любой из членов группы.

3.5. Запрещается кричать и громко разговаривать.

3.6. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

3.7. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

3.8. Обучающимся категорически запрещается:

- грубое отношение друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.)

- самостоятельное выполнение любых действий, не имея на то разрешение тренера-преподавателя;
- разговаривать во время объяснений тренера-преподавателя и выполнения какого-либо вида деятельности;
- жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- покидать занятие без разрешения тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении обучающаяся должна прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3. При получении обучающейся травмы сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь» по телефону 112.

4.5. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.6. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать музыкальное оборудование.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и обувь.

5.4. Принять душ, вымыть с мылом руки.

Разработали:

Заместитель директора по
спортивной подготовке

А.Ю. Перминова

Согласовано:

Специалист по охране труда

О.Н. Коковихина