

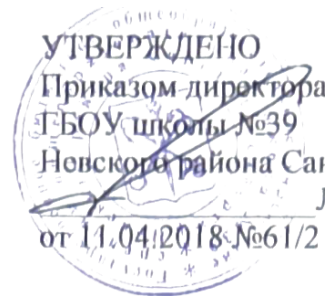


СОГЛАСОВАНО

руководитель профкома

ГОУ №39

В. Федченко/



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ школы №39

Новского района Санкт-Петербурга

Л. Н. Щепихиной

от 11.04.2018 №61/2

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности в спортивном зале, на стадионе для воспитанников оздоровительного лагеря

rd

1. Общие требования безопасности

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- воспитанники оздоровительного лагеря, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале воспитанники обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным начальником лагеря.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Воспитанники ОЛ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Воспитанники ОЛ должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Воспитанникам ОЛ запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Воспитанники ОЛ, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для воспитанников ОЛ.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно повесив свою одежду на специальный крючок.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий воспитанники обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

· при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений;

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале.

Воспитанникам ОЛ запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь

5. Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.