



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «СПШ «Ника» г. Перми

Л.В.Шалашова

(Приказ № 7 от 16.01.2023г.)

Инструкция по технике безопасности на занятиях по акробатике, спортивной и художественной гимнастике

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. В качестве тренера-преподавателя для занятий акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой (далее – гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к работе по состоянию здоровья. Недопустимо появление на территории учреждения в нетрезвом виде или распитие спиртных напитков в рабочее время.
- 1.2. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья спортсменов во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.
- 1.3. К занятиям гимнастикой допускаются лица 7-10 лет (акробатика, спортивная гимнастика – мальчики), с 6-9 лет (художественная гимнастика, спортивная гимнастика – девочки), прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.4. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.
- 1.5. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен в начале учебного года затребовать от родителя (законного представителя) медицинский допуск - справку о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача при наличии справки и проводить их в сокращенном объеме.
- 1.6. Тренер-преподаватель и спортсмены должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
- 1.7. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие опасных и вредных факторов:
 - неkoordinированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
 - неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
 - несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
 - нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимися;
 - несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
 - пожарная опасность;
 - повышенная физическая динамическая нагрузка.
- 1.8. Для занятий гимнастикой все спортсмены и тренер-преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.
- 1.9. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен незамедлительно поставить в известность директора учреждения.
- 1.10. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должно быть обеспечено оказание первой доврачебной помощи в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

- 1.11. Спортсмены, нарушившие правила безопасности, должны быть отстранены от занятий. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.
- 1.12. Тренер-преподаватель, не выполняющий или нарушающий инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством и при необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен методом сквозного проветривания при помощи естественной вентиляции.
- 2.2. Тренер-преподаватель должен:
 - проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам;
 - во время установки перекладины или брусьев разной высоты тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками;
 - выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.
- 2.3. Гимнастический зал должен быть открыт не менее чем за 5 минут до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Температура воздуха должна быть не ниже 15-17°C, влажность не более 30-40%.
- 2.4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк.
- 2.5. Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.
- 2.6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.
- 2.7. Спортсмены, опоздавшие к началу занятия, к занятиям на снарядах не допускаются.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером-преподавателем по согласованию с заместителем директора по спортивной подготовке или директором учреждения.
- 3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- 3.3. При занятиях гимнастикой должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное ее применение;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
 - нарушение дисциплины.
- 3.4. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера-преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию тренера-преподавателя.
- 3.5. Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм. Категорически запрещается ставить на страховку спортсмена, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- 3.6. Страхующий должен своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- 3.7. При выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

- 3.8. Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне тренер-преподаватель должен добиться от спортсменов уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке, закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.
- 3.9. Перед выполнением опорных прыжков спортсменами тренер-преподаватель должен проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения). После каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.
- 3.10. Для профилактики травм кистей (ладоней) должны использоваться кожаные накладки и магнезия.
- 3.11. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), а также кольца, цепочки.
- 3.12. Спортсменам запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним из спортсменов (за исключением страхующего).
- 3.13. При выполнении упражнений потоком (один за другим) должны соблюдаться достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.14. Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие спортсмена, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.15. Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях.

- 4.1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании спортсмена тренер-преподаватель должен незамедлительно прекратить занятие и обеспечить ему оказание первой доврачебной помощи.
- 4.2. Одновременно нужно вызвать скорую помощь, а также сообщить о травме директору или заместителю директора по спортивной подготовке.
- 4.3. При обеспечении оказания первой доврачебной помощи следует руководствоваться инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в организации.
- 4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
- 4.5. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 4.6. Поведение и действия всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор МАУ ДО «СШ «Ника» г. Перми или назначенный им сотрудник.

5. Требования охраны труда после окончания занятий.

- 5.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины должен быть протерт сухой ветошью и зачищен мелкой наждачной бумагой.
- 5.2. Спортивный зал должен быть проветрен.
- 5.3. В раздевалке при спортивном зале спортсмены должны переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь), тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.