

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для обучающихся
в МБУ ДО «СШ «Спарта»

1. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающемуся нельзя:

- курить в учреждении, приносить с собой, употреблять алкогольные напитки, находиться в алкогольном и наркотическом состоянии;
- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после учебно-тренировочного занятия.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и соответствующую обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной форме колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения учебно-тренировочного занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающемуся нельзя:

- покидать место проведения учебно-тренировочных занятий без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- без разрешения тренера-преподавателя залезать на спортивное оборудование, посещать тренажерный зал;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по указанию тренера-преподавателя поставить в известность администрацию спортивного учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

6. Требования безопасности при нахождении вне спортивного учреждения

Обучающийся должен:

- при переходе через автотранспортные проезды пользоваться пешеходными мостами, тоннелями, наземными переходами, обозначенными «зеброй» и на зеленый (для пешеходов) сигнал светофора;
- осуществлять посадку/высадку из автотранспорта со стороны тротуара или обочины.

Ознакомлен: «_____» _____ 20__ г.

Родитель/законный представитель обучающийся

_____/_____