



Утверждаю  
Директор  
МБУ ДО «СШ «Ивантеевка»

А.В. Саньков

Инструкции по технике безопасности для  
занимающихся и проведения занятий в МБУ  
ДО «СШ «Ивантеевка»

## Оглавление

Вводный инструктаж

Инструкция№1 по технике безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

Инструкция№2 по мерам безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале.

Инструкция№3 для занимающихся спортивной школы по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Инструкция№4 по технике безопасности при выезде на соревнования, учебно-тренировочный сборы для занимающихся спортивной школы.

Инструкция№5 по технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

Инструкция№6 для спортивной школы по правилам безопасного поведения при проведении занятий в бассейне.

Инструкция№7 правила пребывания на территории школы и посещения учебно-тренировочных занятий.

## **Вводный инструктаж**

по мерам безопасности для занимающихся в МБУ ДО «СШ «Ивантеевка»

### **1. Общие требования безопасности.**

*Занимающийся должен:*

- Пройти медицинский осмотр;
- Иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- Выполнять указания тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- Посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, о причинах отсутствия на занятиях;
- соблюдать требования учредительных документов, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Ивантеевка»;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;
- волосы должны быть коротко острижены или убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

*Занимающимся запрещается:*

- 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 тренировки;
- заниматься на не просохшей площадке, скользком и не ровном грунте;
- носить во время тренировки кольца, часы, браслеты, значки, заколки с острыми краями, цепочки, крестики, украшения и т.д.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся должен:*

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

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

*Занимающийся должен:*

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- вовремя передвигаясь смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

*Занимающимся запрещается:*

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, поставить в известность администрацию заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

- Под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- Организовано покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструкция №1**

По технике безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях на открытых спортивных площадках, стадионе.

### **1. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Занимающийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях на открытых спортивных площадках и стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся должен:*

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, к месту проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

*Занимающийся должен:*

- Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

- Под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- Организованно покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструкция №2**

По мерам безопасности для занимающихся спортивной школы при занятиях в спортивном зале

### **1. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель).

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Занимающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

*Занимающийся должен:*

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, к месту проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать посторонние предметы с места занятий;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

*Занимающийся должен:*

- Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя, инструктора

по физической культуре, и использовать оборудование по его назначению, выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, а сложные технические элементы - со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений; не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Занимающийся должен:*

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

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

*Занимающийся должен:*

- Под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- Организованно покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструкция №3**

Для занимающихся спортивной школы  
По мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале

### **1. Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются занимающиеся:*

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Занимающийся должен:*

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;

За несоблюдение мер безопасности занимающийся, может быть, отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

*Занимающийся должен:*

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем, инструктором по физической культуре, к месту проведения занятий;
- по команде тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

*Занимающийся должен:*

- Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- Соблюдать режим работы и отдыха; выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Занимающийся должен:*

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре;

- занятия на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре;
- с помощью тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

*Занимающийся должен:*

- Под руководством тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- Организованно покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструкция №4**

по технике безопасности при выезде на соревнование,  
учебно-тренировочный сбор для занимающихся  
спортивной школы

Ознакомление занимающихся с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнования, учебно-тренировочные сборы проводится тренером-преподавателем, инструктором, с целью формирования у занимающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Отметка о проведении инструктажа занимающихся спортивной школы проставляется в журнале учета работы учебно-тренировочных групп тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Инструктаж проводится занимающимися перед началом учебно-тренировочного процесса.

### **1. Перед выездом на соревнования (учебно-тренировочные сборы) тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, обязан:**

- 1.1. За одну неделю до планируемого выезда ознакомить директора учреждения с четким указанием состава членов сборной команды, участвующей в соревновании (учебно-тренировочном сборе), года рождения и спортивного разряда по виду спорта.
- 1.2. К участию в учебно-тренировочном сборе допускать только тех занимающихся, чьи родители (законные представители) не возражают против участия их детей в выездном мероприятии.
- 1.3. Не допускать к участию в соревновании (учебно-тренировочном сборе) занимающихся, не прошедших диспансеризацию, либо не имеющих допуска врача к занятиям спортом/соревнованиям.
- 1.4. Иметь при себе: приказ по учреждению, необходимые документы (перевозка занимающихся разрешается только при наличии приказа по учреждению, за подписью руководителя).
- 1.5. Проинструктировать занимающихся о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре. Доходчиво объяснить занимающимся об опасности подобных действий.
- 1.6. Перед выездом провести инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем сделать соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись, выезжающих на мероприятие занимающихся.

### **2. При организации выезда на соревнования (учебно-тренировочные сборы) тренер-преподаватель, инструктор обязан:**

- 2.1. Отвечать за размещение, питание и режим занимающихся во время учебно-тренировочных сборов и соревнований.
- 2.2. Осуществлять планирование реализации учебно-тренировочной работы с занимающимися, согласно плану работы с учетом возрастных, половых различий, уровня физической подготовленности участников спортивно-массового мероприятия.

- 2.3. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинформировать родителей (законных представителей), занимающихся о времени и месте организованного сбора занимающихся, с целью коллективного выезда на спортивно-массовое мероприятие.
- 2.4. Не позднее чем за неделю до планируемого выезда проинструктировать занимающихся по технике безопасности, ставить в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения учебно-тренировочных занятий и т.д.

### **3. При выезде группы участников на учебно-тренировочные сборы или соревнования тренер-преподаватель, инструктор:**

- 3.1. Несет персональную ответственность за охрану жизни и здоровья всех занимающихся, участвующих в учебно-тренировочном сборе (соревновании). В случае участия в выездном спортивно-массовом мероприятии более одного тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, дети могут распределяться группами по тренерам-преподавателям, инструкторам по физической культуре. В этом случае каждый тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, несет ответственность за свою группу занимающихся.
- 3.2. Путем профилактических бесед, инструктажа помогает детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае не соблюдения ими правил настоящей инструкции.
- 3.3. Систематически проверяет фактическое наличие занимающихся. Заблаговременно контролирует количественный состав с занимающимися после промежуточных остановок (станций), до начала движения транспортного средства (состава).
- 3.4. Контролирует и производит посадку и высадку занимающихся только при полной остановке транспортного средства, с разрешения водителя (проводницы).
- 3.5. Систематически осуществляет контроль соблюдения занимающимися правил техники безопасности, поведения.
- 3.6. Размещает занимающихся в гостинице, оценивает приемлемость условий проживания занимающихся, организует коллективное качественное горячее питание занимающихся в одном месте.
- 3.7. Информировать участников сбора (соревнований) о режиме дня т.е. режиме тренировок и отдыха участников сбора, о расписании выступлений (игр) участников соревнований. Систематически контролирует выполнение данного режима дня, в том числе и отбоя занимающимися. Предотвращает нарушение дисциплины, внутригрупповые конфликтные ситуации.
- 3.8. Не допускает случаи употребления занимающимися алкогольных напитков, табакокурения, употребления наркотических веществ всех видов и типов, а также допинговых препаратов.
- 3.9. Перед началом занятий по расписанию учебно-тренировочного сбора проводит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочного процесса с занимающимися.
- 3.10. Инструктирует и напоминает занимающимся о мерах безопасности во время проведения тренировки (в спортивном зале, на стадионе).
- 3.11. Во время проведения учебно-тренировочных занятий не покидает места проведения тренировки, не оставляет группу без надзора.
- 3.12. Контролирует исправность спортивного оборудования, установленного в местах проведения занятий.

- 3.13. Для профилактики спортивного травматизма строго соблюдает правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывает индивидуальные особенности занимающихся.
- 3.14. При получении занимающимся травмы, оказывает первую помощь пострадавшему. При необходимости доставляет его в ближайшее медицинское учреждение и оперативно сообщает об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

#### **4. Занимающийся обязан:**

- 4.1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях на ледовой арене (спортивном зале, стадионе) с целью предупреждения травматизма и заболеваний.
- 4.2. Всячески содействовать тренеру-преподавателю, инструктору по физической культуре, внимательно и четко выполнять рекомендации, а так же беспрекословно подчиняться всем требованиям тренера-преподавателя, инструктора.
- 4.3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера- преподавателя, инструктора по физической культуре. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.
- 4.4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов организовано.
- 4.5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре, всегда должен обязательно знать где находится вверенный ему занимающийся или группа занимающихся.

## **Инструкция №5**

По технике безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К физкультурным и спортивным мероприятиям (далее - соревнования) допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Участники соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
  - Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - Травмы во время прыжков, бега;
  - травмы при столкновениях во время бега или игре;
  - обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С;
  - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении соревнований присутствует медицинский работник с аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом соревнований**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования, место проведения соревнований.

### **3. Требования безопасности во время соревнований**

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу(команде) судьи.
- 3.2. Ненарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи.

#### **5. Требования безопасности по окончании соревнований**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструкция №6**

для спортивной школы по правилам техники безопасности в плавательном бассейне

### **1. Требования безопасности перед началом занятий:**

Перед выходом в помещение ванной бассейна занимающихся либо посетитель должен:

- пройти в раздевалку, раздеться, не мешая другим;
- перед выходом в душевую комнату воспользоваться туалетом (в случае необходимости);
- принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма);
- надеть купальный костюм и шапочку;
- пройти осмотр у медицинского работника;
- осторожно войти в помещение бассейна;

2. В душевых запрещается пользоваться стеклянной тарой и другими стеклянными принадлежностями.

3. Запрещается приступать к занятиям/посещению бассейна непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок (перерыв между приемом пищи и купанием должен составлять не менее 45-60 минут).

### **2. Требования безопасности во время занятий:**

2.1. При поточном выполнении упражнений в воде необходимо соблюдать достаточные интервалы в целях недопущения столкновений.

2.2. Во время тренировки/занятия занимающийся (посетитель) **обязан**:

- соблюдать правила поведения на воде, режим тренировки/занятия, правила пользования оборудованием, снаряжением, инвентарем, правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- учитывать особенности своего организма, пол, возраст, уровень физической подготовленности при выполнении упражнений;
- отслеживать свое физическое и психоэмоциональное состояние в ходе тренировки/занятия и незамедлительно информировать тренера/инструктора/дежурного инструктора об ухудшении самочувствия, состояния здоровья;

Во время нахождения на территории бассейна и проведения занятий/посещения занимающимся (посетителям) **запрещается**:

- приносить и распивать в помещениях бассейна, напитки, в том – числе алкогольные и алкоголе содержащие (за исключением воды);
- приносить и впоследствии употреблять продукты питания;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за – исключением случаев, когда на это имеется специальное разрешение Администрации Учреждения;
- входить в ванну бассейна без посещения душа и осмотра медицинским работником;
- входить в воду без разрешения тренера/инструктора;
- нарушать санитарно-гигиенические правила пользования Бассейном, в том – числе справлять естественные надобности в ванну Бассейна;
- бегать по территории бассейна, в раздевалках, по лестницам и обходным дорожкам;
- плавать без купальных принадлежностей (купальной шапочки и купального – костюма) или плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- плавать поперек плавательных дорожек, переплывать с одной дорожки на другую,

- оттягивать разделительные дорожки или ложиться на них;
- брызгаться водой или разливать воду в душевой или раздевалке;
  - нырять, прыгать с бортика, стартовых тумб без разрешения– тренера/инструктора;
  - прыгать со стартовых тумб способами, угрожающими здоровью, в том числе– здоровью других занимающихся или посетителей;
  - прыгать в воду головой вниз;
  - оставаться при нырянии долго под водой;
  - использовать обувь, не предназначенную для посещения бассейна;
  - посещать бассейн во время заболевания;

Нарушение установленных запретов является основанием для отстранения (не допуск) занимающегося (посетителя) от тренировки/занятия.

### **3. Требования безопасности после окончания занятий.**

Правила техники безопасности после окончания занятия/посещения в бассейне:

3.1. По окончании занятия/посещения занимающийся (посетитель) обязан:

- с разрешения тренера/инструктора выйти из воды;
- принять душ, просушить волосы феном, одеться.
- При ознобе после занятия/посещения Плавательного бассейна сделать несколько легких гимнастических упражнений.
- Обо всех обнаруженных во время занятия/посещения Плавательного бассейна неисправностях, дефектах сообщить тренеру/инструктору.

## Инструкция №7

### Правила пребывания на территории школы и посещения учебно-тренировочных занятий

1. Данные правила призваны обеспечить безопасность участников учебно-тренировочного процесса и общественный порядок в помещениях во время проведения учебно-тренировочного процесса.
2. К участникам учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ «Ивантеевка» относятся занимающиеся, согласно приказам, и их родители, администрация и тренерско-преподавательский коллектив школы, вспомогательный персонал и иные лица, состоящие в штате школы.
3. Правила обязательны для всех иных лиц, не являющихся участниками учебно-тренировочного процесса.
4. Правила распространяются на все помещения МБУ ДО «СШ «Ивантеевка».
5. Под «учебно-тренировочными занятиями» понимаются занятия, предусмотренные Уставом спортивной школы, планом учебно-тренировочного занятия, расписанием, в рамках программы спортивной подготовки по видам спорта.
6. Все, кроме тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, ведущего учебно-тренировочное занятие, и его занимающихся, являются посторонними. На учебно-тренировочном занятии может присутствовать администрация спортивной школы.
7. Родители занимающихся вправе посетить учебно-тренировочное занятие, на котором присутствует их ребёнок, в рамках проведения «Открытых уроков».
8. Курение, употребление спиртных напитков, наркотических и одурманивающих средств, нарушение общественного порядка и благопристойности пресекаются педагогическим коллективом, администрацией школы или полицией.
9. При выявлении правонарушений или преступлений персонал школы при возможности пресекает их, ставит в известность администрацию школы либо сообщает в полицию.
10. Нахождение посторонних лиц с оружием - огнестрельным, холодным, взрывчатым, метательным, газовым - в помещениях школы и на её территориях не допускается.