

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Тобольска

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»  
А.Н.Сухарев  
«  »    20 18 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 06**  
по охране труда при проведении занятий по гиревому спорту

**ИОТ – 06 - 2018**

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям гиревым спортом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, спортивного оборудования.
- 1.3. Занятия гиревым спортом необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

- 2.1. Приходить на занятия по расписанию, без опозданий.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.
- 2.4. Провести физическую разминку всех групп мышц.

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

- 3.1. Начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.3. Установка и переноска гирь, гантелей, штанги разрешается только по указанию тренера-преподавателя.
- 3.4. Строго выполнять правила использования гирь, учитывая их вес.
- 3.5. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка, дозировка упражнений.
- 3.6. Пользоваться магнезией на занятиях.
- 3.7. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.
- 3.8. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.9. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

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

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности оборудования.
- 4.2. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.
- 5.2. Выходить из зала по разрешению тренера спокойно, не торопясь.
- 5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю или администратору.
- 5.4. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.