

Согласовано
Представитель трудового коллектива
Наянзина Е.М.

01.02.2017 г.



Утверждаю
Директор МБОУДО ДТДМ
Скрипинская Л.В.

01.02.2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по ФИТНЕСУ

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Для занятий иметь спортивную форму: футболка, шорты, трико, кроссовки.
- 1.3. Последний прием пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до начала занятия.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьги, кольца, браслеты и др.).

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Запрещается без разрешения педагога входить в спортивный зал, самостоятельно брать и пользоваться спортивным инвентарем, покидать спортивный зал во время занятия, заниматься посторонними делами, приносить отвлекающие от занятия предметы.
- 3.2. Необходимо внимательно слушать объяснение техники выполнения упражнений, начинать и заканчивать упражнения строго по команде педагога.
- 3.3. При выполнении всех видов упражнений соблюдать интервал и дистанцию, для безопасного их исполнения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность педагога, который оказывает первую помощь пострадавшему.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Специалист по ОТ

Воронина Г.Н.