

**ГБОУ ДОД Санкт-Петербургский центр  
детского (юношеского) технического творчества**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель профсоюзного  
Комитета А.А. Чернов

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор СПб ЦД(Ю)ТТ  
А.Н. Думанский

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 32**

для учащихся по мерам безопасности  
при занятиях в спортивном зале  
**ИОТ-032-2015**

1. Общие требования безопасности

1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

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

1.4. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия проводятся под руководством педагога.

3.2. Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения педагога, 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 педагога.

### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

4.1. Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога 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 педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Учащийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.