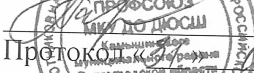
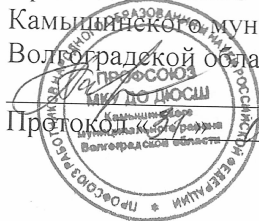


муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Камышинского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО:


Председатель ППО МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

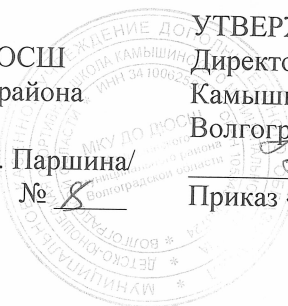
 /Е.В. Паршина/
Протокол «21» 08 2023 г. № 8



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

 /Н.В. Козлова/
Приказ «21» 08 2023 г. № 94



ИНСТРУКЦИЯ № 1.16 ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Петров Вал, 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1.16

по охране труда при занятиях фитнес-аэробикой

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Положением о разработке инструкций по охране труда Положение о порядке разработки и учета инструкций по охране труда в МКУ ДО ДЮСШ Камышинского муниципального района Волгоградской области; в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденных Постановлением Минтруда России от 17 декабря 2002 г. № 80; с Разделом X ТК РФ и является обязательной для исполнения всеми работниками образовательной организацией.

1.2. К занятиям допускаются лица, ознакомившиеся с данной инструкцией, расписавшиеся в журнале инструктажа по технике безопасности и прошедшие медицинский осмотр.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви и соблюдающие личную гигиену;

1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и табличкой с указанием на месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;

1.5. Тренер-преподаватель должен правильно организовать проведение учебно-тренировочных занятий;

1.6. Запрещается входить и заниматься в зале без тренера-преподавателя;

1.7. Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий;

1.8. Опасные факторы:

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, ног, суставов; ушибы);
- при работе с неисправными и неподготовленными снарядами и оборудованием.
- наличие посторонних предметов на полу.
- выполнение упражнений без разминки.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тренеру-преподавателю необходимо:

- проверить санитарно-гигиенические и технические условия в местах занятий (стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.));
- проверить исправность оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников;
- ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

2.2. Обучающимся необходимо:

- одеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ;
- в случае недомогания, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренер-преподаватель обязан:

- правильно провести разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

3.2. Обучающиеся:

- должны соблюдать дисциплину на занятиях;
- должны знать правила выполнения растяжки;
- не должны трогать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера-преподавателя;
- не должны проводить тренировку без тренера-преподавателя;

При выполнении прыжков:

- соблюдать дистанцию между собой и другим обучающимся;

— исключить резко «стопорящую» остановку во избежание столкновений при выполнении прыжков в «потоке».

— не выполнять прыжки на скользком полу, не приземляться при прыжке на согнутые ноги;

При выполнении растяжки:

— не выполнять резких движений ногами;

— растягивать мышцы медленно.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Тренер-преподаватель:

— должен при получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

— при аварийных ситуациях, возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. Обучающиеся:

— должны прекратить занятие при плохом самочувствии, внезапном заболевании или травме и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

— при возникновении аварийной ситуации, пожара, по указанию тренера-преподавателя, быстро без паники покинуть помещение спортивного зала.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Тренеру-преподавателю необходимо:

— убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;

— проверить все ли обучающиеся покинули место занятия.

5.2. Обучающимся необходимо:

— снять спортивную одежду и спортивную обувь;

— принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

— сообщить тренеру-преподавателю обо всех недостатках, замеченных во время занятий.

6. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет;

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

— при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;

— при изменении условий;

— при внедрении новой техники и (или) технологии;

— по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;

— по требованию представителей органов по труду субъектов РФ или органов федеральной инспекции труда.

Инструкцию разработал ответственный по охране труда

 / *Григорьев С.С.*