



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТА» ГОРОДА ИРКУТСКА

Утверждаю
И.о. директора МКУ СШ «ЦРС»



Д.В. Завозин

2021 г.

**Вводный инструктаж
по мерам безопасности для спортсменов МКУ СШ «ЦРС»**

Вводный инструктаж по мерам безопасности для спортсменов МКУ СШ «ЦРС»

1. Общие требования безопасности.

Спортсмен должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера (тренеров), задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах;
- волосы должны быть коротко острижены или убраны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Спортсменам запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- заниматься на непросохшей площадке, скользкой и неровной поверхности;
- ношение во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.

2. Требования безопасности перед началом занятия

Спортсмен 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 приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения занятия

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Спортсменам запрещается:

- покидать место проведения занятий без разрешения тренера
- 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.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера
- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения через запасные выходы согласно плану эвакуации
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию спортивного объекта и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

Спортсмен должен:

- под руководством тренера 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.