

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Ленинградской области  
«Спортивная школа «Ленинградец»  
(ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ЛО

«СШ «Ленинградец»



И.В.Наумов

2023г.

**ИНСТРУКЦИЯ №1**

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ  
ГАУ ДО ЛО «СШ «ЛЕНИНГРАДЕЦ»**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям в спортивном зале, на спортивном стадионе допускаются:

- обучающиеся спортсмены ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- обучающиеся спортсмены в соответствующей спортивной экипировке.

1.2. При нахождении в спортивном зале, на стадионе обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся спортсменов, график проведения занятий, определяемый расписанием занятий, утвержденным в ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец».

1.3. Опасными и вредными факторами при проведении спортивных занятий являются:

- травмы при столкновении во время игры или выполнении тренировочных упражнений;

- ухудшение самочувствия при увеличении нагрузки на организм.

1.4. Обучающиеся спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, аптечки.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

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

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную экипировку (футболка, спортивные трусы, гетры, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу).

2.3. С разрешения тренера-преподавателя пройти в спортивный зал, на спортивный стадион.

2.4. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

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

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

3.2. Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся спортсменов, выполняющих упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в ограждения батарей;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал, или выносить из него, любые предметы без разрешения тренера-преподавателя.

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

4.1. При возникновении во время тренировки болей в суставах, мышцах, при кровотечении, получении травмы, а также, в целом, при плохом самочувствии, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымления, возгорания и т.п.) незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При необходимости и возможности, уметь помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

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

5.1. По окончании учебно-тренировочных занятий необходимо:

- сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю и, с его разрешения, покинуть спортивный объект;
- принять душ, переодеться, просушить волосы под феном (при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать тренера-преподавателя).