

**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 №2

**ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ
ГАУ ДО ЛО «СШ «ЛЕНИНГРАДЕЦ»**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям на спортивном стадионе, зале, спортивной площадке, в тренажерном зале (далее – спортивные объекты) допускаются обучающиеся спортсмены ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец»:

- не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и ознакомленные с настоящей инструкцией под роспись.
- спортсмены в соответствующей спортивной экипировке.

1.2. Опасными факторами при занятиях на спортивных объектах являются:

- физические (покрытие спортивных площадок, спортивное оборудование и инвентарь);
- динамические перегрузки, столкновения с другими спортсменами и оборудованием;
- химические (пыль).

1.3. Обучающиеся спортсмены при тренировке на каждом спортивном объекте должны знать место нахождения:

- аптечки для оказания первой помощи;
- месторасположение первичных средств пожаротушения (огнетушитель).

1.4. Обучающийся спортсмен должен:

- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- заходить на спортивный объект, пользоваться спортивным инвентарём и выполнять тренировочные упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относится к спортивному оборудованию, инвентарю, использовать его только по назначению;
- не носить на занятия украшения (серьги, кольца, цепочки), во избежание травм.

1.5. За несоблюдение мер техники безопасности, обучающийся спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- приходить на занятие за 15 мин. до начала занятия;
- переодеться в раздевалке в спортивную форму;
- входить на спортивный объект организовано, только с разрешения тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приступать к учебно-тренировочным занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время тренировочных занятий обучающиеся спортсмены обязаны:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- начинать, прерывать и завершать учебно-тренировочное занятие только по команде тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину, технику безопасности при выполнении тренировочных упражнений, неукоснительно выполнять все указания и команды тренера-преподавателя;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падении и столкновениях с другими обучающимися спортсменами;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений потоком, избегать столкновений, падений;
- при появлении недомогания, болей, травм и повреждений во время тренировки, обратиться к тренеру-преподавателю и врачу по спортивной медицине.

3.2. Обучающийся спортсмен должен:

- соблюдать режим тренировки и отдыха.

3.3. Во время занятий обучающимся спортсменам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя;
- покидать спортивный объект без разрешения тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;
- производить самостоятельную сборку и разборку снарядов и спортивного оборудования.

4. Требования безопасности после завершения занятия.

4.1. После завершения тренировки, на спортивном объекте обучающиеся спортсмены обязаны:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- с разрешения тренера-преподавателя организованно покинуть место занятий и пройти в раздевалку;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5. Требования безопасности при несчастных случаях.

5.1. При получении обучающимся спортсменом травмы, тренер-преподаватель незамедлительно должен оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить о произошедшем администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.2. Обучающийся спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставит в известность тренера-преподавателя.

6. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

6.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций (обнаружении неисправности спортивного инвентаря) обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

6.2. При возникновении пожара на спортивном объекте обучающийся немедленно должен прекратить занятия и организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятий через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

6.3. При резком ухудшении погоды, по команде тренера-преподавателя, обучающийся немедленно должен прекратить учебно-тренировочные занятия на улице и вернуться в спортивный зал.

6.4. При любых признаках чрезвычайной ситуации (запах жженой изоляции, газа, дыма и т.д.) обучающиеся спортсмены должны незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, исключить возникновение паники.

6.5. Действовать в чрезвычайной ситуации необходимо по указаниям тренера-преподавателя с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

6.6. Эвакуироваться со спортивного объекта следует быстро, но без паники и суеты, следуя за тренером-преподавателем в обозначенное место сбора.

6.7. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию ГАУ ДО ЛО «СШ «Ленинградец» и сообщить о пожаре по телефону 01, 112.