

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзного комитета

А.Н.Никитина

« 09 » 01 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора школы

Е.В.Прусакова

« 09 » 01 2023 г.



## Инструкция №1

### по технике безопасности в спортивном зале для воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
- 1.2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
- 1.3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
- 1.4. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи.
- 1.5. Воспитанники должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
- 2.2. Не заходить в спортзал без разрешения инструктора и не выполнять упражнений без команды инструктора.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения инструктора и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
- 3.2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения инструктора, а сложные технические элементы – со страховкой.
- 3.3. Заниматься на просушем полу спортивного зала и под руководством инструктора физической культуры.
- 3.4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
- 3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения инструктора.
- 3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.
- 3.8. Сидя на скамейке запасных следить за передвижением мяча, в случае попадания мяча, постараться избежать столкновения с ним.

#### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

- 4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
- 4.2. При чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, покинуть зал через ближайший запасной выход, следуя указаниям инструктора.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать инвентарь в место хранения.
- 5.2. Организованно выйти из зала в сопровождении инструктора.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
- 5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкцию разработал: начальник лагеря df

Инструкцию согласовал специалист по охране труда afh