



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,  
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60  
e-mail: nafo\_sportschool\_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ЦСШ № 1  
*С.С. Ершова*  
« 01 » июня 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ - 02  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ (СПОРТИВНОЙ,  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ, ЭСТЕТИЧЕСКОЙ)**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по гимнастике допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по гимнастике должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений без использования гимнастических матов;
- выполнение упражнений с использованием предметов с влажными ладонями;

1.4. В спортивном зале должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости), сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен, а также проверена готовность оборудования зала и инвентаря к занятиям. В случае несоответствия спортивного зала санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике ИТБ-02.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 1 из 4

2.2. Спортивный зал открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.3. Занимающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой. Нельзя иметь длинные ногти - в гимнастике они могут привести к травме. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

2.4. Все украшения, бижутерию, часы необходимо снять — они представляют опасность во время тренировок. Из карманов спортивной формы также удалить все посторонние предметы.

2.5. Под руководством тренера подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим упражнениям.

2.6. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

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

3.1. Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. При проведении упражнений необходимо следить, чтобы руки гимнастов были сухими — скользящие поверхности ладоней, особенно во взаимодействии со спортивным инвентарём, могут привести к травме.

3.4. Сложные гимнастические элементы, которые присутствуют в акробатике, должны выполняться со страховкой, под наблюдением тренера. Во время прыжков и приземлений следует приседать пружинисто, мягко, на носки ступней.

3.5. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.6. Запрещается стоять рядом с гимнастическим снарядам, на котором в данный момент тренируется другой занимающийся.

3.7. Во время акробатических упражнений, которые выполняются строго на матах, нужно проверить, чтобы на них не было посторонних предметов.

3.8. Запрещаются игры на спортивных снарядах. К уроку гимнастики дети должны относиться со всей серьёзностью.

3.9. При занятиях художественной гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- пренебрежительное отношение к приемам страховки и само страховки;
- неправильное обучение технике упражнений;
- использование неисправного инвентаря;
- несоответствие температурных и влажностных показателей в зале;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.10. В гимнастическом зале не разрешается заниматься без тренера.

3.11. При выполнении упражнений с инвентарем занимающиеся не должны стоять близко друг к другу.

3.12. Тренер при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить занимающимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.

3.13. На занятиях запрещается иметь на себе, в одежде и принадлежностях украшения, колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.14. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике ИТБ-02.	Страница 2 из 4
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.15. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

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

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

4.2. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.3. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

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

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь в раздевалке.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом/принять душ.

5.4. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике ИТБ-02.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	