

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Протокол ПК**  
**от 09.08.2024г. № 10**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**приказом МУДО ЦВР**  
**от 09.08.2024г. № 346**

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ  
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ  
(ИТБ-073-2024)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Требования безопасности на занятиях по акробатике распространяются на всех участников тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.2. К занятиям по акробатике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Во время проведения занятий по акробатике обучающимся необходимо соблюдать установленные правила поведения, расписание занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. Во время проведения занятий обучающимся необходимо соблюдать правила пожарной безопасности и электробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Обучающиеся обязаны знать местонахождения аптечки.

1.6. В процессе проведения занятий обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

1.7. Обучающимся запрещается без разрешения педагога пользоваться оборудованием и инвентарем.

1.8. Во время проведения занятий по акробатике возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности объединения;
- нарушение осанки, искривление позвоночника при неправильном положении тела во время занятий;
- травмирование при неосторожном выполнении упражнений;
- ушибы, растяжения.

1.9. При возникновении несчастного случая, кто-либо из обучающихся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу, который проводит учебное занятие. Педагог в свою очередь должен немедленно сообщить о

случившемся директору учреждения и родителям (законным представителям) обучающегося.

1.10. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися инструкции по технике безопасности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

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

2.1. Не открывать ключом дверь объединения самостоятельно, без разрешения педагога.

2.2. Во избежание травмирования обучающимся следует:

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить в (из) объединения;

- не загромождать проходы к рабочей зоне.

2.3. Перед началом занятий внимательно выслушать объяснения и указания педагога.

2.4. Не приступать к выполнению занятий без разрешения педагога.

2.5. Занимающиеся обязаны:

- избегать любых травм, не нарушать установленный режим тренировочных занятий и отдыха;

- перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;

- длинные волосы должны быть собраны в пучок, а ногти коротко острижены;

- последний прием пищи разрешается не менее чем за 2 часа до начала тренировочного занятия;

- строго соблюдать правила поведения в помещении, где проводятся занятия;

- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при использовании душевой кабины и туалетной комнатой – правила личной гигиены.

2.6. Занимающимся запрещено:

- находиться в объединении, если там нет тренера;

- приносить колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;

- бегать без разрешения тренера, хлопать дверью, толкать друг друга;

- кидать различные предметы друг в друга.

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

3.1. Выполнять все действия только по указанию педагога, внимательно его слушать.

3.2. Не менять рабочее место без разрешения педагога.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту в помещении.

3.4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

3.5. Соблюдать осторожность при обращении с оборудованием и инвентарем.

3.6. Не трогать руками электрические розетки.

3.7. Не включать, не двигать и не переносить самостоятельно приборы ЭСО.

3.8. Обо всех неполадках в работе оборудования необходимо ставить в известность педагога. Запрещается самостоятельное устранение любых неисправностей используемого оборудования.

3.9. Во время работы не отвлекаться и не размахивать острыми предметами.

3.10. Не приносить на занятия посторонние ненужные предметы, чтобы не травмировать себя и близких.

3.11 Не покидать рабочее место без разрешения педагога. Выходить из объединения только с разрешения педагога.

3.12. В случае получения травмы немедленно сообщить педагогу.

3.13. Занимающиеся обязаны:

- качественно выполнять разминку;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения или падения;
- для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру.

3.14. Занимающимся запрещено:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;
- находиться на снарядах вдвоем.

3.15. Соблюдать настоящую инструкцию по технике безопасности для обучающихся МУДО ЦВР при проведении занятий по акробатике.

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

4.1. При появлении во время занятия боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

4.2. При обнаружении неисправности электроприбора немедленно сообщить педагогу, не использовать до устранения поломки.

4.3. При возникновении пожара в кабинете немедленно прекратить занятие, организованно покинуть помещение, выполняя при этом команды педагога.

4.4. При получении травмы пострадавший или очевидец должен немедленно сообщить об этом педагогу.

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

5.1. Привести свое рабочее место в порядок.

5.2. Сдать педагогу на хранение используемые материалы.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

5.5. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщить педагогу.

5.6. С разрешения педагога выйти из объединения (помещения) спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

**Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка**