

**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 В ОБЪЕДИНЕНИИ
«ПАУЭРЛИФТИНГ»
(ИТЬ-093-2024)**

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в объединении «Пауэрлифтинг».

1.2. В объединение входить (выходить) только с разрешения педагога, спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.

1.3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.

1.4. Не включать электроосвещение и средства ЭСО.

1.5. Не открывать форточки и окна.

1.6. Не трогать руками электрические розетки.

1.7. Травмоопасность в объединении:

- при включении электроосвещения;

- при включении приборов ЭСО;

- при переноске оборудования и т.п.

1.8. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

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

1.11. Во время проведения занятий 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;

- травмы при неосторожном спуске (подъеме) по лестнице и иные травмы.

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

1.13. При возникновении несчастного случая, кто-либо из обучающихся должен немедленно сообщить о случившемся педагогу, который проводит учебное занятие.

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

1.15. Требования настоящей инструкции являются обязательными, невыполнение этих требований рассматривается как нарушение дисциплины. В случае невыполнения или нарушения обучающимися инструкции по правилам 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. Подготовить свое рабочее место и необходимый инвентарь.

2.4. Перед началом работы внимательно выслушать объяснения и указания педагога.

2.5. Не приступать к выполнению работы без разрешения педагога.

2.6. Не менять рабочее место без разрешения педагога.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

3.3. Соблюдать дисциплину во время занятий.

3.4. Поддерживать чистоту и порядок в объединении.

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

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

3.7. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

3.8. В случае получения травмы немедленно сообщить педагогу.

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. Приведите свое рабочее место в порядок.

5.2. Не покидайте рабочее место без разрешения педагога.

5.3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий сообщите педагогу.

5.4. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

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