

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

СОГЛАСОВАНО
протоколом 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»
(ИТБ-033-2024)**

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности при проведении занятий в объединении «Пауэрлифтинг» составлена в целях обеспечения безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся на занятиях по силовому виду спорта.

1.2. К занятиям в объединении «Пауэрлифтинг» допускаются обучающиеся в возрасте с 12-ти лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся, соблюдающие правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха, правила личной гигиены и требования педагога.

1.4. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать следующие требования:

- в объединение входить (выходить) только с разрешения педагога, спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.
- бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, не использовать их не по назначению;
- не загромождать проходы сумками и портфелями;
- не включать электроосвещение и средства ЭСО;
- не открывать окна;
- не трогать руками электрические розетки;
- не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления;
- не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.6. При проведении занятий возможно негативное воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности объединения;

- нарушение осанки, искривление позвоночника при неправильном положении тела во время занятий;
- травмы при несоблюдении техники безопасности;
- травмы при работе на неисправных снарядах;
- «срыв» хвата штанги, гири;
- удар снарядом.

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

1.8. Обучающиеся обязаны знать где находится медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.9. При неисправности спортивного инвентаря обучающиеся обязаны прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

1.10. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить о случившемся педагогу, который в свою очередь немедленно сообщает директору учреждения МУДО ЦВР и родителям обучающегося (законным представителям).

1.11. 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. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее чем за 45-50 минут.

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 занятия обучающиеся обязаны переодеться в спортивную форму и обувь.

2.4. Перед началом занятия обучающиеся должны снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других.

2.5. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.6. Перед началом работы внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности, объяснения и указания педагога.

2.7. Подготовить спортивное оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятия.

2.8. Убедиться в исправности инвентаря и оборудования.

2.9. Сделать разминку.

2.10. Не приступать к выполнению работы без разрешения педагога.

2.11. Не менять рабочее место без разрешения педагога.

2.12. В случае ухудшения самочувствия или получения травмы сообщить об этом педагогу.

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

3.4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

3.5. Поддерживать чистоту и порядок в объединении.

3.6. Не выполнять упражнения на рваном и скользком покрытии.

3.7. Не трогать спортивное оборудование и инвентарь без указания педагога.

3.8. Не изменять самостоятельно технику упражнений и параметры тренировочной нагрузки.

3.9. Не заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом.

3.10. Не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки.

3.11. Запрещается бросать снаряды.

3.12. При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни.

3.13. Обучающимся категорически запрещается:

- грубо относиться друг к другу (толчки в спину, подножки, бросание предметов и т.д.);

- самостоятельно выполнять любые действия, не имея на то разрешение педагога;

- разговаривать во время объяснений педагога;

- есть во время занятий, жевать резинку.

3.14. Не покидать рабочее место без разрешения педагога.

3.15. В случае ухудшения самочувствия или 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 возникновении опасных факторов, в том числе неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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. По окончании занятий обучающийся обязан убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. С разрешения педагога организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. После занятия принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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