

Утверждено  
приказом директора  
МБУ ДО СШОР «Юность»  
от « 06 » июля 2023 г. от № 01.07/84

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для обучающихся по мерам безопасности**  
**при занятиях на открытых спортивных площадках**  
**ИОТ - 009-2023**

**1. Общие требования безопасности**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Обучающийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

**Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на учебно-тренировочном занятии;

оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на учебно-тренировочном занятии;

- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

### **3. Требования безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством тренера-преподавателя.

#### **Тренер-преподаватель обязан:**

- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии;

- принимать решение об отстранении обучающегося от участия в учебно-тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **Обучающийся должен:**

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

#### **Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».