« »

Инструкция по техники безопасности на занятиях
физической культурой и спортом

УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ФК и С
«Дворец спорта «Квант»

 И.А. Матвеев

 20 года

1. К занятиям физической культурой и спортом допускаются:

1. Лица, имеющие медицинское заключение врача о допуске к занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
	1. Занимающиеся должны:
		1. Являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
		2. Шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
		3. Беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
		4. Соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок», иметь коротко подстриженные ногти;
		5. Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера, использовать оборудование по его назначению;
		6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
		7. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.);
		8. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
		9. С разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
		10. По команде тренера встать в строй для общего построения;
		11. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
		12. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
		13. Сложные и тяжелые упражнения необходимо выполнять под контролем тренера, с необходимой страховкой, используя маты. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной;
		14. При выполнении прыжков и соскоков приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
	2. Занимающимся нельзя:
		1. Покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
		2. Толкаться, ставить подножки;
3. Жевать жевательную резинку;
4. Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
5. Пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера;
6. Пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
7. Покидать спортивный зал без разрешения тренера; '
8. Самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы;
9. Резко изменять направления своего движения.
	1. По окончании занятий занимающиеся должны:

4.1 Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

4.2 Организованно покинуть место проведения занятия;

* + 1. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
		2. Вымыть руки с мылом.

Составил: Бодрова Е.Н.