

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мэра, 39, тел.: 4236)904-001, E-mail: bastein2008@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ «СШ «Приморец» НГО

О.А. Велодина

Приказ № 57 от 31.03 2021 г

### Инструкция ИОТТБ № 004

#### по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по Хореографии

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям хореографией допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, пригодные по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда, занимающиеся в группах спортивной подготовки на отделении синхронного плавания.

#### 1.2. Опасные факторы:

травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;

травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру.

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции

по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1. Надеть спортивный костюм или соответствующую спортивную форму и при необходимости спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить места для занятий, покрытие пола на соответствие требованиям безопасности.

2.3. Проверить надежность крепления перекладин гимнастического станка и других снарядов необходимых для проведения занятий.

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

3.1. Не выполнять упражнения на учебных местах без присутствия тренера, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко при выполнении упражнений к другим спортсменам.

3.4. Не выполнять упражнения на влажной и мокрой поверхности ковра или иного покрытия.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, участках тела и внутренних органов, покраснения кожи или потертостей на ладонях и ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. В случае объявления пожарной тревоги внимательно слушать и неукоснительно выполнять все указания тренера или представителя администрации спортивной школы.

4.5. Организованно, быстро, в составе группы покинуть место тренировки и убыть безопасное место.

4.6. При нахождении на территории спортивной школы быть внимательным к посторонним людям с необычным на ваш взгляд поведением или предметам (сумки, пакеты, свертки) лежащим в необычных местах или длительное время и вызывающими у вас подозрение. По факту обнаружения немедленно информировать тренера или любого другого работника спортивной школы.

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

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Убрать ковер или специальное покрытие.

5.4. Организованно покинуть место проведения занятий и проследовать в раздевальную или к месту дальнейшего прохождения тренировочного процесса.

5.5. По окончании тренировки, у администратора взять свой пропуск, проверить наличие всех своих вещей в сумке, одеть уличную обувь и одежду.

5.6. Не задерживаясь в холле спортивной школы, убыть домой.