

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Карла Маркса ул., д. 6, Свердловская область, Нижняя Салда, 624742
Тел. 8 (34345) 3-08-00; e-mail: dolbilov.a@mail.ru; https://dusshns.ru
ОГРН 1026600787070; ИНН/КПП 6622002950/662301001



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ

Долбилев А.Б.
Приказ № 7-ОТ от 15.04.2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12 СЗ
по охране труда и требованиям безопасности при проведении
занятий в спортивном зале

1. Общие положения

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

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

1.4. За несоблюдение требований безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Перед началом занятий обучающимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.3. Проверить чистоту используемого оборудования.

2.4. Проверить надежность креплений и исправность используемого оборудования.

2.5. По необходимости место проведения упражнений оборудовать гимнастическими матами.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Выполнять упражнения только в присутствии тренера-преподавателя.

- 3.2. Не выполнять упражнения без страховки.
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.6. Четко выполнять требования тренера-преподавателя и правила выполнения различных упражнений и заданий.

4. Требования безопасности после окончания занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Привести зал в надлежащий порядок.
- 4.3. Снять спортивный костюм, спортивную обувь.
- 4.4. Соблюдать требования личной гигиены - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях и стопах, участках тела, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о данном факте администрации МБУ ДО ДЮСШ, а также родителям (законным представителям), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре по телефону 01 со стационарного телефона, 101 с мобильного телефона или 112 в МЧС России по Свердловской области. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Ответственность

6.1. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за ненадлежащее выполнение требований безопасности в области охраны труда и определенных настоящей Инструкцией при работе с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6.2. При необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил в области охраны труда.