УТВЕРЖДЕН

Приказом директора МБУ ДО

«ЦФСиТ» Усть-Цилемского района

от 05 апреля 2019 г. № 13/2

(приложение 1)

**Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся**

**МБУДО «ЦФСиТ» Усть-Цилемского района**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;

- после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

1.2. Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

**2.1.** Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Обучающийся, должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;

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

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании;

- соблюдать установленные режимы учебно-тренировочных занятий.

3.2. Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

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

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении 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;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.