

Государственное бюджетное учреждение Республики Крым
«Центр социальной адаптации»

Утверждено приказом директора
ГБУ РК «ЦСА» Кокул Т.В.
№ 3 от 12.01.2016



**Инструкция по технике безопасности
в спортивном зале**

Общие требования безопасности

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- лица до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении взрослых;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий. При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения на батуте. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий.

К занятиям в спортивном зале не допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Опасными факторами в спортивном зале являются:
- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль). Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, ответственному по смене.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции. С разрешения ответственного по смене работника, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Откажитесь от жевательной резинки. С разрешения

ответственного по смене работника, пройти в зал. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания ответственного по смене работника,;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только в целевом назначении;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

Занимающимся запрещается:

- стоять близко друг к другу, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения ответственного по смене работника;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения ответственного по смене работника.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом ответственного по смене работника и действовать в соответствии с его указаниями. При получении травмы сообщить об этом ответственного по смене работника. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь ответственного по смене работника. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы электрических приборов, нарушения целостности окон и дверей проинформировать об этом ответственного по смене работника.