

**Кадетская школа – интернат № 5
«Преображенский кадетский корпус»**

Инструкция обсуждена и одобрена
на заседании Управляющего
совета ГКОУ КШИ №5

Протокол от 08.09, 2017 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кадетской школы-интерната № 5

Година В.В.
« 08 » августа 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

о мерах безопасности обучающихся при проведении занятий
в тренажерном зале
ИМБО – 018 – 2017

I. Общие требования безопасности

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться Проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колокольчики и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде учителя зайти в зал.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- при установлении весов (блинов) на гильзы штап или гантелей стоящих в стойках необходимо предусмотреть разницу весов с разных сторон так, чтобы не возник перевес с последующим падением снаряда;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие сообщить об этом учителю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь», поставить в известность администрацию учебного заведения;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия согласно Плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.


Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составил:
Учитель физической культуры
Согласовал:
Специалист по ОТ



Ю.В.Канидов



Б.М.Беляков