



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Спортивная Школа «Водник»
Находкинского городского округа

692916, Россия, Приморский край, г. Находка
ул. Владивостокская, 45А тел./факс (4236) 655991, 656909
E-mail < vodnik.68@mail.ru >
Сайт учреждения: <http://vodnik.nakhodka-edu.ru>
ИНН/КПП 2508026115/250801001

ОГРН 1022500721561
ОКАТО 05414000000 л/с 30086875102
р/с 03234643057140002000
Дальневосточное ГУ Банка
России//УФК по Приморскому краю г.
Владивосток// БИК 040510000

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ
«Водник» НГО

 М.В. Биш

17 мая 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИТБ-10-2021
по технике безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте
для учащихся МАУ СШ «Водник» НГО

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по прыжкам на батуте допускаются лица, зачисленные в СШ «Водник», прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. На батуте одновременно может находиться только один человек.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления спортивного гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Перед выполнением упражнений обязательно провести общефизическую разминку.
- 2.6. Запрещаются занятия на мокром или загрязненном батуте. Готовясь к прыжкам, необходимо снять часы, кольца, серьжки и иные украшения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки.

- 3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов, приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 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. Запрещено выполнять упражнения на краю батута. Начинать выполнять любые прыжки нужно, стоя в центре батута. При прыжках всегда держитесь центра батута.
- 3.7. Запрещается спрыгивать с батута на жёсткий пол.
- 3.8. При спуске с батута убедиться, что зона приземления будет свободна и часть рамы, через которую будет выполняться спуск, надёжно прикрыта матами. При приземлении держать ноги приблизительно на ширине плеч. Спускаясь с батута, следует сначала прекратить прыжки, а затем спокойно сойти.
- 3.9. Во время прыжков смотреть на край батута.
- 3.10. Находясь в воздухе, нельзя сгибать ноги и разводить их в стороны. Находясь в воздухе, вытягивайте носки вниз.
- 3.11. Поднимайте руки над головой, взлетая в воздух, и опускайте их вдоль корпуса, приземляясь.
- 3.12. Страховщики должны стоять рядом с батутом и следить за тем, что происходит на батуте.
- 3.13. Категорически запрещается стоять и сидеть на раме батута и страховочных матах.
- 3.14. На батут можно залезать только босиком или в носках (лучше в носках). Сандалии и кроссовки запрещены!

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция разработана

Зам.директора по АХЧ _____

(Ю.В. Нечипоренко)