УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ»
_____ А.Д.Ахметханова

Приказ № _____ от _____ 2024 г.

Инструкция № 4-2024

Инструкция по мерам безопасности
при занятиях спортивной акробатикой
на объекте спорта ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ»

ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ», именуемый в дальнейшем «Центр гимнастики», размещает настоящую Инструкцию, адресуемую обучающимся Центра гимнастики, занимающимся спортивной акробатикой. Обучающиеся обязаны ознакомиться с Инструкцией и подтвердить факт ознакомления с ней до начала тренировочных занятий на спортивном объекте. Настоящая инструкция подлежит размещению на официальном сайте ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ». Центр гимнастики оставляет за собой право вносить изменения в Инструкцию в одностороннем порядке с последующим размещением на официальном сайте для самостоятельного ознакомления заинтересованных лиц. Правила, собранные в настоящей Инструкции, доводятся до обучающихся спортсменов посредством проведения инструктажа. Инструктаж проводят тренеры-преподаватели в закрепленных спортивных группах не реже двух раз в год.

1. Термины и определения.

1.1. Сайт – совокупность информации, объединенная под одним адресом, расположенная в информационно-телекоммуникационной сети Интернет по адресу: https://cgrb02.ru

1.2. Тренер – тренер-преподаватель, специалист по виду спорта, руководящий учебно-тренировочной деятельностью спортсмена, группы спортсменов, лицо, ответственное за жизнь и здоровье спортсменов во время тренировки в Центре гимнастики, за соблюдение ими настоящей Инструкции.

1.3. Спортсмен – обучающийся ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ», непосредственный участник учебно-тренировочного процесса в Центре гимнастики.

1.4. Тренировка – учебно-тренировочное занятие спортсменов под руководством тренера, направленное на совершенствование навыков, умений в спорте.

2. Общие положения о безопасности.

2.1. Спортсмены допускаются к тренировкам при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортивной акробатикой.

2.2. Спортсмены допускаются к тренировкам в опрятном виде и в специальной одежде, предназначенной для занятий спортивной акробатикой, либо в спортивной одежде, пригодной для занятий спортивной акробатикой.

2.3. Спортсмены допускаются к тренировкам в специальной обуви для занятий спортивной акробатикой, либо в спортивной обуви, пригодной для занятий спортивной акробатикой. При этом использование этой обуви на улице не допускается, обувь для тренировок должна быть чистой и не должна пачкать помещение и одежду.

2.4. Тренировка начинается и заканчивается по команде тренера в соответствии с установленным расписанием тренировки.

2.5. При проведении тренировок на спортсмена возможно воздействие следующих опасных факторов:

2.5.1. Травмы.

2.5.2. Аллергическая реакция на пыль, магнезию, либо компоненты материала спортивных снарядов.

2.6. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов, без страховки;
- при выполнении упражнений на неисправных снарядах;
- при падении на скользком полу или твердом покрытии;
- при нарушении дисциплины и требований безопасности.

2.7. Тренеры и спортсмены обязаны знать расположение огнетушителей и схемы эвакуации в местах проведения тренировок.

2.8. Спортсменам запрещается приносить на тренировки и в места проведения тренировок отравляющие вещества, колюще-режущие предметы, взрывоопасные вещества.

2.9. В местах проведения тренировок запрещается курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ.

2.10. Запрещается посещать тренировки в состоянии любого вида опьянения.

2.11. Запрещается посещать тренировки с признаками заболеваний.

2.12. Спортсмен обязан незамедлительно сообщить тренеру об ухудшении своего состояния до тренировки, во время тренировки и после тренировки.

3. Правила безопасности перед началом тренировки

3.1. Спортсмены должны снять с себя украшения и аксессуары, представляющие опасность для себя и окружающих и способные причинить травмы (серьги, браслеты, кольца, часы и т.д.).

3.2. Спортсмены должны освободить карманы спортивной формы от посторонних предметов.

3.3. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

3.4. Запрещается входить в зал без сопровождения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

4. Правила безопасности во время проведения тренировки

4.1. Во время тренировки спортсмены обязаны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

4.2. Во время тренировки спортсмены обязаны руководствоваться распоряжениями тренера.

4.3. При выполнении прыжков необходимо приземляться мягко, пружинисто приседая.

4.4. При выполнении упражнений на ковре необходимо соблюдать очередность, не стоять близко друг к другу при одновременном выполнении упражнений двумя и более спортсменами.

4.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4.6. Выполнять упражнения только на гимнастических матах, дорожках, ковре, убедившись, что нет посторонних предметов и спортсменов, которые могут помешать выполнить задание.

4.7. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой под контролем тренера.

4.8. Необходимо помнить, что спортивное оборудование должны быть надежно закреплено, металлические опоры укрыты матами. В случае неисправности оборудования использовать его во время тренировки категорически запрещается. Если поломка случилась непосредственно во время тренировки, необходимо прекратить использование данного оборудования и сообщить об этом тренеру.

Внешние признаки исправного оборудования:

- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- **канат** не должен иметь порывов и узлов;

- **батут** не должен иметь порывов и узлов, повреждений пружин.

4.9. При отработке упражнений и отдельных элементов спортсмены обязаны соблюдать следующие требования:

4.9.1. В местах соскоков положить спортивные маты.

4.9.2. При укладке матов следить, чтобы поверхность укладки была ровной.

4.9.3. Не выполнять упражнения с мокрыми/влажными ладонями, со свежими мозолями.

4.9.4. При необходимости использовать магнезию.

4.9.5. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнения другим спортсменом.

4.9.6. При выполнении тренировочных упражнений на канате уложить мат в месте соскока, прекратить упражнение при возникновении на коже покраснений, натертостей, мозолей, ран.

4.9.7. Подниматься и спускаться по канату способом, указанным тренером, не раскачивать канат, на котором другой спортсмен выполняет упражнение.

4.9.8. При выполнении упражнений на шведской стенке запрещается прыгать со снаряда, выполнять упражнения с мокрыми/влажными ладонями, со свежими мозолями.

4.9.9. При выполнении упражнения на батуте не допускается одновременное нахождение на сетке двух и более спортсменов.

4.9.10. Выполнение тренировочных упражнений с использованием специального оборудования и спортивного инвентаря допускается только с разрешения и по команде тренера.

5. Правила безопасности после проведения тренировки

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

5.5. Спортсмен должен соблюдать режим отдыха и избегать переутомления.

6. Правила безопасности в чрезвычайных ситуациях

6.1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6.2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера.

6.3. В случае пожарной тревоги или другой чрезвычайной ситуации спортсмены покидают здание в сопровождении тренера в соответствии с планом эвакуации.