|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю Директор МБУ ДО «СДДТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б. Данилова 07 декабря 2021 г. |

**Инструкция № 10**

**по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий**

**в спортивном зале, на спортивной площадке, на льду**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. В спортивный зал, на лед допускаются подростки, изучившие правила по

технике безопасности, имеющие разрешение врача заниматься в спортивной секции (справку). Заключение врача обязательно в начале учебного года, перед проведением соревнований, после перенесенных заболеваний, травм, при ухудшении самочувствия, в том числе на тренировках.

1.2. На занятиях выполнять задачи, поставленные педагогом.

1.3. Пред выходом на тренировку необходимо убедиться в исправности спортивного снаряжения и защитной формы. Обо всех неисправностях необходимо сообщать педагогу и не приступать к тренировке до устранения этих нарушений. Спортивная форма должна соответствовать росту учащегося, размеру его ног, на изнанке спортивной формы не должно быть грубых швов, на форме не должно быть режущих и колющих предметов (булавок, значков, цепочек и т. д.). Обувь для спортивного зала должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

1.4. Находиться в спортзале, на льду разрешается заниматься только в присутствии педагога. При отсутствии педагога запрещается пользоваться спортивными снарядами и оборудованием.

1.5. Хранить спортивное снаряжение, форму необходимо в сумках или специальных ящиках, где для этого отведено место.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. До начала тренировки прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.

2.2. Надеть спортивную форму (специальную защитную форму:

спортивный костюм, головной убор, шлем, перчатки, варежки, щитки). Шнурки коньков, спортивной обуви должны быть завязаны.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и снаряжения.

2.4. Проверить достаточность освещения в спортивном зале, на спортивной площадке.

**3. Техника безопасности во время занятий**

3.1. Во время тренировок необходимо быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других.

3.2. Запрещается бросать спортивный инвентарь на пол, в другого человека, если это не предусмотрено заданием тренера.

3.3. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки,

3.4. Запрещается бегать по мокрому полу в зале, баловаться спортивным инвентарем.

3.5. Запрещается оставлять спортивный инвентарь без присмотра.

3.6. По окончании тренировки сдать спортивный инвентарь педагогу.

3.7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте прекратите тренировку и сообщите об этом педагогу.

3.8. Если произошел несчастный случай необходимо сообщить педагогу о случившемся.

3.9. При прекращении подачи электроэнергии в зале сообщить педагогу и покинуть помещение.

3.10. При затоплении помещения водой, при возникновении пожара следует сообщить педагогу