

_____ Б.В. Смерчинський

_____ Л.Є.Мацькович

Нак. А № 100 від 28.12.2020р.

П Р А В И Л А
ПОВЕДІНКИ У БОРЦІВСЬКОМУ (гімнастичному) ЗАЛІ №28

1. Заходити до залу можна тільки з дозволу викладача та згідно розкладу занять.
2. До роботи допускаються особи, які пройшли інструктаж з охорони праці та медичний огляд.
3. Особа, яка проводить заняття несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів(відвідувачів) .
4. Заняття проводяться під керівництвом викладача на сухому майданчику.
5. Перевірити справність електроприладів (розеток і т.д.).
6. Усі сторонні предмети повинні бути прибрані.
7. Перевірити наявність відповідної спортивної форми та взуття : взуття вихованців (відвідувачів) має бути на підошві, що виключає ковзання, має щільно облягати ногу і не заважати кровообігу ; одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам і відповідати обраному виду спорту.
8. Ретельно оглянути місце проведення занять, перевірити справність спортінвентаря , надійність установалення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимогам що ставляться до місця проведення занять.
9. Перед початком занять необхідно зняти речі, які можуть стати причиною травм (годинники, браслети і т.п.)
10. Заняття повинні проводитись на сухому покритті.
11. Перед початком виконання тренувальних схваток (акробатичних та ін. гімнастичних вправ) обов'язково робити розминку, звертаючи особливу увагу на м'язи спини, гомілки, шиї та ін.
12. Виконуючи стрибки і зіскоки слід приземлятись м'яко, пружинисто присідаючи. У місцях стрибків, зіскоків, перекатів та перекидів необхідно укладати гімнастичні мати так, щоб їхня поверхня була рівною.
13. Виконуючи вправи потоком (один за одним), необхідно витримувати достатні інтервали.
14. При вивченні прийомів на килимі можуть знаходитись не більше як 2 пари учнів (відвідувачів), при цьому кидки слід проводити у напрямку від центру килима до краю.
15. Забороняється проводити тренування та змагання між особами, які мають велику різницю у ваговій категорії і розрядності.
16. Змагання слід проводити у відповідності з правилами змагань.
17. Вихованці (відвідувачі) після занять повинні здати відповідальній особі спортінвентар, переконавшись у його цілісності та справності.
18. Викладач після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар, організовує вихід вихованців (відвідувачів) з роздягальні до виходу із установи та перевіряє стан роздягальні.
19. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті вихованці (відвідувачі) повинні негайно повідомити про це викладача.
20. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої до лікарської допомоги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці . Негайно повідомити медперсонал та адміністрацію закладу.

Розроблено: _____

спеціаліст з охорони праці, заступник
директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з
навчально-виховної роботи
І.Є. Гургула