

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ КО ПОО КСТ
_____ А.С. Алукриева
« ____ » _____ 20__ г.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
обучающихся, членов ССК «Янтарная дюна»
при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности
и спортивно-массовых мероприятий

Занятия физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий всегда связаны с повышенным риском травматизма. Техника безопасности предполагает, что обучающиеся, члены ССК с ней будут ознакомлены до того, как приступят к занятиям и мероприятиям!

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий и мероприятий всеми участниками.

Во время проведения занятий и мероприятий вероятно воздействие на обучающихся, членов ССК, таких факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
 - травмы вследствие плохой разминки;
 - травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр;
 - травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем
- и др.

I. Общие требования безопасности для студентов

К занятиям и мероприятиям допускаются обучающиеся, члены ССК, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения (в начале каждого полугодия учебного года для занятий физкультурно-спортивной направленности; непосредственно перед спортивно-массовым мероприятием).

Обучающийся, член ССК обязан:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь чистую, опрятную спортивную форму и обувь, соответствующую температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице);
- оставлять верхнюю одежду вне раздевалок и в коридорах, входить в спортзал в верхней одежде;
- выходить из раздевалки и входить в спортивный зал только после разрешения преподавателя;
- заходить в спортивный зал после начала занятия или мероприятия, а

также выходить до окончания занятия и мероприятия без разрешения преподавателя;

- на занятиях и мероприятиях соблюдать дисциплину и порядок, строго выполнять установленные правила;

- во время занятий и мероприятий быть предельно внимательным, не отвлекать на посторонние предметы, не мешать другим студентам выполнять полученное от преподавателя задание;

- своевременно и точно выполнять распоряжения, и иные рекомендации преподавателя;

- по окончании болезни предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- при выполнении упражнений на снарядах уметь использовать приемы страховки и само страховки;

- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены;

- показывать пример высокой дисциплинированности, сознательности, вести себя корректно по отношению к другим студентам;

- в случае плохого самочувствия на занятиях студент должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности;

- по завершению занятий организованно покинуть спортивные сооружения, сохранив при этом частоту и порядок.

Обучающимся, членам ССК запрещается:

- пропускать занятия по дисциплине «Физическая культура», а также систематически опаздывать;

- громко разговаривать, использовать нецензурные выражения и ненормативную лексику, перебивать преподавателя во время занятий и мероприятий;

- на занятиях и мероприятиях студентам запрещено жевать жевательную резинку, общественных и спортивно-массовых мероприятий, приклеивать жевательные резинки к мебели, другим элементам спортивного интерьера (инвентаря);

- во время занятий и мероприятий употреблять, пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;

- иметь при себе средства мобильной связи (другие электронные устройства) во время проведения занятий и мероприятий;

- без разрешения преподавателя не приступать к выполнению упражнений на гимнастических снарядах и других спортивных тренажерах;
- виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов, мини-футбольных воротах, а также на сетках, расположенных для защиты окон спортзала;
- нарушать санитарно-гигиенические правила и нормы;
- применять физическое и (или) психическое насилие в отношении окружающих, в т.ч. участников образовательных отношений.

II. Требования безопасности перед началом занятий, мероприятий

Перед началом занятий, соревнований студент обязан:

- знать настоящие Правила и следовать им;
- студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, перстни, висячие сережки, элементы пирсинга и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организовано войти вместе (с разрешения) с преподавателем в спортивный зал (место проведения занятий, мероприятий);
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий, мероприятий

Во время занятий, мероприятий студенты обязаны:

- соблюдать настоящие Правил;
- внимательно слушать и неукоснительно выполнять все указания и инструкции преподавателя, проводящего занятие, мероприятие;
- во время упражнений необходимо: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и т.д.;
- студентам запрещено несанкционированно менять направление движения, при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- выполнять упражнения, использовать спортивный инвентарь и оборудование можно только после соответствующего разрешения преподавателя, проводящего занятие, мероприятие;
- при ухудшении самочувствия или получении травмы, студент обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий, мероприятий студентам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя,

проводящего занятия, мероприятие;

- мешать проведению занятий, соревнований;
- резко изменять направление своего движения;
- покидать спортивный зал без разрешения преподавателя;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах и минифутбольных воротах;
- жевать жевательную резинку;
- пользоваться средствами мобильной связи (телефон, смартфон и др.);
- бегать в помещениях спортивного зала, в раздевалках.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов и т.д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие, мероприятие.

V. Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения преподавателя организованно покинуть место проведения занятия, мероприятия. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь. Соблюдать правила личной гигиены, одеться, организованно покинуть помещение раздевалки. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятие, мероприятие.