

-
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

-
Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации
 Р.В.Арзамасцева

 Утверждаю
Директор МАУДО ДФОЦ
«Дельфин №8»
И.В.Цыганов

Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

**Инструкция
по технике безопасности для обучающихся
на занятиях ЛФК
ИТБ -02 - 2022**

1. Общие требования безопасности.

1. К занятиям ЛФК допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при выполнении упражнений у края ковра или рядом с зеркалом
3. В помещении должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
4. Вход в зал разрешается после команды преподавателя.

2. Требование безопасности перед началом занятия.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кроссовки) с нескользкой подошвой;
2. Подготовить спортзал к безопасной работе и освободить ковер от ненужных предметов;
3. Выполнить разминку.

Требование безопасности во время занятия.

1. Не выполнять упражнения на тренажерах без педагога дополнительного образования или его помощника.
2. Запрещается разговаривать между собой.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Не стоять близко к тренажерам при выполнении упражнений другими обучающимися.
5. В случае недомогания или получения травмы прекратить занятия, при необходимости вызвать медицинскую помощь (нельзя игнорировать ощущения боли в области желудка, сердца, в суставах, головокружения, тошноты, возникновения одышки и др.);

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу дополнительного образования.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать им помощь, сообщить о случившемся администрации Клуба и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу
3. При возникновении пожара в здании немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения
2. Снять спортивные костюмы и спортивную обувь, принять теплый душ.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом