

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Автономного учреждения

«Управление спортивных сооружений  
Республики Марий Эл»

  
А.В. Сидоркин  
«30» 08 2023 г.

**Инструкция по технике безопасности при оказании  
физкультурно-оздоровительных услуг по физической  
подготовке и физическому развитию (ОФП с элементами  
художественной гимнастики)**

**1. Общие требования**

1.1. К занятиям по художественной гимнастике, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время проведения занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений не соответствующих физической подготовке;
- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- травмы при несоответствующем поведении на занятии;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время занятия.
- неподготовленность мест проведения занятий;
- несоответствие экипировки занимающегося с условиями занятий;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;
- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий, чаще всего травмируются паховые мышцы и задние мышцы бедра.

1.4. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий по художественной гимнастике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечки для оказания помощи.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.9. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.10. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.11. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

## **2. Правила техники безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть рекомендованную спортивную форму и обувь с нескользкой кожаной подошвой. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.), не брать с собой телефон и другие предметы.

2.2. Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви с нескользкой подошвой.

2.3. Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала занятия.

2.4. Не залазить на подоконники, перила, перекладины.

## **3. Правила техники безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.

3.2. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

3.3. При изучении элементов и комбинаций занимающийся должен слушать указания тренера и выполнять их.

3.4. При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии.

3.5. Не стоять близко к другим занимающимся при выполнении упражнений.

3.6. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Не останавливаться во время пробежки (разминки) в потоке, в избежание столкновений с другими спортсменами.

3.9. Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.

3.10. Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.

3.11. Не взбираться на шведскую стенку.

3.12. Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

3.13. Не приносить колющие и режущие предметы на занятия.

3.14. Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.

3.15. Соблюдать дисциплину в зале во время занятий.

3.16. Не находиться в зале и не начинать занятия без тренера.

3.17. Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.18. Снять все украшения до начала занятия.

3.19. Не заниматься с распущенными волосами.

#### **4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

#### **5. Правила техники безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### Список нормативно-правовых актов.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 №129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 №2466-р.
3. ГОСТ Р52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».
4. ГОСТ Р52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».

Составлено:  
специалист по охране труда Яковлева Е.М. Еф.  
Зам. директора Заседаев А.Г.  
начальник ЦРПС М. Вурьева И.В.