

Вводный инструктаж

по мерам безопасности для тренирующихся в НРДОО СК «ОбьГЭС» (далее - Организация)

(ИНСТРУКЦИЯ №1)

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Физическое воспитание предусматривает овладение рядом практических физических упражнений и навыков из различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности

Тренирующийся должен:

- пройти медицинский осмотр и тренироваться в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, шорты, спортивный костюм - кимоно, трико, чистую обувь: чешки, борцовки), соответствующую тренировочному процессу;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
- после болезни предоставить тренеру (Организации) справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Тренирующимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- кидать предметы в окна;
- облокачиваться, опираться на стеклянные поверхности;
- пить холодную воду до, во время и после тренировки;
- заниматься на непросохшем (после уборки и др.) ковре.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Тренирующийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;
- с разрешения тренера выходить на место проведения тренировки;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Тренирующийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Тренирующимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Тренирующийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения тренировки;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию Организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании тренировки

Тренирующийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения тренировки;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.