

Министерство Чеченской Республики по физической культуре, спорту и молодежной политике  
**Государственное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА»  
(ГБУ ДО «РСШ волейбола»)**

Нохчийн Республикан физически культуран а, спортан а кегирхойн а политикин а  
министерство

**Пачхьалкхан бюджетан учреждени тIетоьхначу дешаран  
«ВОЛЕЙБОЛАН РЕСПУБЛИКАНСКИ СПОРТИВНИ ШКОЛА»  
(ГБУ ДО «Волейболан РСШ»)**

**ПРИНЯТО**

На общем собрании трудового  
коллектива

ГБУ ДО «Республиканская спортивная  
школа волейбола»

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО

«Республиканская спортивная  
школа волейбола»

\_\_\_\_\_ М.Р.Болотбаев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

**ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда и мерам безопасности при занятиях в спортивном  
зале государственного бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Республиканская спортивная школа волейбола»

г. Грозный

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Правила безопасности распространяются на всех участников учебно-тренировочного процесса во время организации и проведения занятий.

1.2. Правила безопасности являются обязательными для выполнения всеми участниками организации и проведения учебно-тренировочного процесса.

1.3. Тренировочные занятия проводятся согласно утвержденным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ГБУ ДО «РСШ волейбола».

1.4. Ответственность за наличие разрешения на ввод в эксплуатацию спортивного сооружения, наличие паспорта антитеррористической защищенности, соблюдение требований пожарной безопасности, ГО и ЧС несет собственник спортивного сооружения, в котором предоставляется в аренду спортивный зал для проведения тренировочного процесса ГБУ ДО «РСШ волейбола».

1.5. Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. Оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

1.7. В спортивных залах должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой доврачебной помощи.

1.8. К проведению тренировочных занятий допускаются тренеры-преподаватели прошедшие обязательный медицинский контроль.

1.9. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие обязательный медицинский допуск и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.10. Обучающиеся обязаны:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения, в присутствии тренера-преподавателя;
  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию;
- за несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Вход в спортзал до начала занятий запрещается. Вход в спортзал разрешается по приглашению, разрешению тренера.

2.2. Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, цепочки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Обучающийся должен:

- строго соблюдать требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- внимательно слушать объяснения выполнения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортзалу: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.2. Тренер-преподаватель должен :

- оказывать первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить в администрацию ГБУ ДО «РСШ волейбола» и родителям несовершеннолетнего занимающегося;
- при возникновении пожара и ЧС немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся, через запасные входы согласно плана эвакуации, сообщить о пожаре или ЧС в соответствующие структуры, администрацию ГБУ ДО «РСШ волейбола».

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ УЧЕБНО ЗАНЯТИЙ**

5.1. Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь на место его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий.

5.2. Тренер-преподаватель обязан:

- убедиться ,что все обучающиеся покинули спортзал по окончанию тренировочного занятия;
- проверить, что бы инвентарь был размещен на своем месте.