

**Инструкция по технике безопасности на занятиях, охране жизни и здоровья обучающихся (учеников)**

*«Безопасность и здоровье каждого – зависит от каждого!»*

\* Заниматься на тренировках можно только тем обучающимся (ученикам), которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

\* Приступать к занятиям обучающийся (ученик) может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для обучающихся в Образовательном учреждении, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый обучающийся (ученик) должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах, ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя (Инструктора), самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю (Инструктору) и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании обучающийся (ученик) должен отпроситься у Учителя (Инструктора) с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю (Инструктору). Все обучающиеся (ученики) всегда должны немедленно сообщать Учителю (Инструктору), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося (ученика) высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, обучающийся (ученик) самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя (Инструктора).

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определённый Учителем (Инструктором) интервал и дистанцию между обучающимися (учениками), чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если обучающийся (ученик) чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя (Инструктора) снизить для него нагрузку (хотя, это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы обучающихся (учеников) даётся допустимая).

9. При отработке упражнений в парах, каждый обучающийся (ученик) должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники упражнения, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей и так далее.

10. При отработке техники акробатических элементов каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности и страховке, обеспечивая максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать акробатический элемент при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что элемент будет в безопасное место (зону приземления). Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных упражнений прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся (ученик) в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя (Инструктора), не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. Необходимо быть особенно осторожным и внимательным при изучении техники нового акробатического элемента, чтобы случайно не травмироваться.

12. Ношение очков разрешается, однако во время выполнения акробатических элементов их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

13. Все обучающиеся (ученики) обязаны соблюдать правила личной гигиены.

**14. На занятиях строго запрещается:**

- 14.1. Выполнять упражнения без разрешения и контроля Учителя (Инструктора) или в его отсутствие.
- 14.2. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 14.3. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья действия.
- 14.4. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя (Инструктора).
- 14.5. Использовать на занятиях посторонние предметы.
- 14.6. Выполнять акробатические элементы без разрешения, контроля и присутствия Учителя (Инструктора), так же, как и без знания страховки при падениях.
- 15. Каждый обучающийся (ученик) должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя (Инструктора), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- 16. Обучающийся (ученик), нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекающие из его действий последствия.
- 17. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся (ученик) хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

**С инструкцией по технике безопасности ознакомлен и согласен** \_\_\_\_\_  
подпись Ф.И.О.

\_\_\_\_\_/Исполнитель/

\_\_\_\_\_/Заказчик/