



ПРАВИЛА ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Настоящие правила по безопасности и охране труда на занятиях по художественной и эстетической гимнастики, в соответствии с законом «О физической культуре и спорте» являются обязательными. Настоящие правила являются неотъемлемой частью Договора, заключаемого родителями ребенка с Федерацией.

Общие требования безопасности

- К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание учебных занятий Федерации.
- Во время проведения занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;
 - травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.
- В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).
- При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Федерации и учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть рекомендованную Федерацией спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой.
- Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал, обеспечить покрытие ковром рабочих зон.

Требования безопасности во время занятий

- Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.
- При изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить Спортсменам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм
- При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии.
- Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.
- При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.
- Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.
- Не спускаться в зал спрыгивая с трибун. Спускаться только по отведенным лестницам.
- Не бегать по возвышениям и трибунам.
- Не взбираться на шведскую стенку.
- Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.
- Не висеть на футбольных воротах.
- Не тянуть волейбольную сетку.
- Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.
- Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.
- При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.
- Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.
- Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.
- Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации Федерации, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Федерации и учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Протереть гриф перекладины (хореографический станок) сухой ветошью, проветрить спортивный зал.
- Снять рекомендованную Федерацией спортивную форму и полутапочки.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Уважаемые Родители и Прародители (Бабуши и Дедушки)!

Во избежание травм, несчастных случаев, проявлений ухудшения здоровья, Федерация Эстетической и Художественной Гимнастики настоятельно рекомендует выучить настоящие правила вместе с Вашими детьми, объяснить их, и использовать при каждой тренировке. Соблюдая эти правила, Вы помогаете в осуществлении здорового и успешного будущего своим детям и всему Казахстану.

СПАСИБО!