**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБДЮДЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ**

1. **Общие требования**

1.1. К занятиям в спортивных залах допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и инструктаж по технике безопасности.

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

1.3. При проведении занятий спортивными дисциплинам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях друг с другом;

- травмы при падениях;

- растяжения и переломы.

1.4. Занятия должны проводиться в одежде, не сковывающей движения и в обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий спортивными дисциплинами в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае, произошедшем с обучающимся, руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации университета, своему непосредственному руководителю, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила поведения в спортивных залах и правила личной гигиены.

**II. Требования перед началом работы**

2.1. Включить полностью освещение зала для занятий и убедиться в исправной работе светильников.

2.2. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.3. Проветрить спортивный зал.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.5. Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования/ тренажеров.

2.5. Надеть спортивную одежду, соответствующую виду занятия (специфике вида спорта) и нескользкую обувь.

2.6. Провести разминку.

**III. Требования во время работы в спортивных залах**

**Танцевальный зал**

3.1. Обучающиеся должны:

- начинать танцы, делать остановки и заканчивать танец только по команде (сигналу) руководителя занятий;

- внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий;

- при выполнении упражнений потоком избегать столкновений и толчков.

3.2. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.4. Не бегать по паркету. При выполнении движений не приближаться к зеркалам ближе, чем на один метр.

3.5. Обучающимся без разрешения руководителя занятий запрещается включать музыкальную аппаратуру.

3.6. Руководителю занятий запрещается оставлять обучающихся без присмотра.

**Тренажерный зал**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. При эксплуатации велотренажера и эллиптического тренажера необходимо соблюдать следующие правила:

- регулярно проверять затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;

- не допускать попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;

- для устранения возникших дефектов необходимо обратиться в авторизованный сервисный центр;

- вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

- во время занятий использовать соответствующую одежду и обувь (не надевать свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками);

- длинные волосы необходимо убрать в хвост или пучок на затылке;

- не подвергайте себя чрезмерными нагрузками во время тренировки (в случае боли и недомогания, немедленно прекратить занятие и обратиться к преподавателю).

3.7. Запрещается:

- эксплуатировать тренажер с нехарактерными посторонними шумами и т.д. - это может привести к травмам;

- изменение какой-либо конструкции или узлов и деталей тренажеров – это может привести к серьезным травмам и потери здоровья.

3.8. При эксплуатации беговой дорожки:

- запрещается двигать тренажер из стороны в сторону;

- запрещается использовать более часа за один подход, прежде чем продолжить необходимо дать ему «остыть»;

- в случае попадания посторонних деталей в движущие элементы беговой дорожки, ключом безопасности, остановить движение бегового полотна;

- во время регулировки бегового полотна необходимо отключить питание;

- в случае головокружения (признак того, что тренировка слишком интенсивная), плохого самочувствия, появления боли в мышцах, суставах, груди – необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить преподавателю.

**Спортивный зал – игровой спортивный зал**

3.1. Начинать выполнение упражнений на спортивных снарядах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установлен­ных и ненадежно закрепленных спортивных снарядах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивных снарядов, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.5. Строго выполнять правила проведения подвижной/спортивной игры.

3.6. Избегать столкновений с игроками, толчков по рукам и ногам игроков.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**Гимнастический зал**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без пре­подавателя или его помощника, а также без страховки.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении уп­ражнений другим обучающимся.
4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**IV. Действия в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть по телефону 01, 101, 112, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

4.4. При несчастном случае:

* доложить своему непосредственному руководителю;
* принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказать потерпевшему первую помощь;
* до начала расследования обеспечить сохранность обстановки на месте происшествия, если не существует угрозы жизни и здоровью окружающих;
* при расследовании несчастного случая руководитель занятий должен сообщить все известные ему обстоятельства происшедшего случая.

Сообщить родителям пострадавшего.

4.5. При ушибах, вывихах, растяжении принять меры по оказанию первой помощи:

* ушибы - к месту ушиба в первые 20 минут приложить холод (бутылку с холодной водой и т.д.), затем наложить тугую повязку;
* вывих — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих лицу не прошедшему специализированное обучение запрещено);
* растяжение — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите тугую повязку. Поврежденная нога должна быть приподнята, поврежденная рука подвешена на косынке.

**V. Действия по окончании работы**

5.1. Выключить электрические, звуковоспроизводящие аппараты.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Выключить свет

5.4. Снять костюм и обувь.

5.5. Вымыть лицо и руки с мылом.