

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО ДЮЦ

им. А. Невского г. Кирова

\_\_\_\_\_ А.А. Покручина

«12» октября 2023 года

## **Инструкция №15**

### **Техника безопасности для обучающихся на занятиях по скалолазанию на скалодроме и в спортивном зале**

#### **I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале (скалодроме) проводятся только с исправным спортивным инвентарём, экипировкой и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

#### **К занятиям допускаются обучающиеся:**

- 1.Отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- 2.Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- 3.Имеющие спортивную обувь, форму и экипировку, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### **Учащийся должен:**

- 1.Иметь коротко остриженные ногти;
- 2.Заходить в спортзал на (скалодром), брать спортивный инвентарь, экипировку и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- 3.Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- 4.Знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

##### **Обучающийся должен:**

- 1.Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- 2.Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т. д.);
- 3.Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- 4.Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий на скалодроме;
- 5.Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- 6.По команде педагога встать в строй для общего построения.

#### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством педагога.

##### **Обучающийся должен:**

- 1.Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- 2.Брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать его по назначению, не виснуть на скалодроме;
- 3.Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения педагога, а сложные

технические элементы – со страховкой;

4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

5. При перемещениях по залу (скалодрому) избегать столкновений;

6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

#### **Обучающимся запрещается**

1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих, находиться друг под другом во время лазания;

2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины;

3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук, кистях и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим;

4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;

5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;

6. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться во время страховки напарника;

7. Запрещается жевать жевательную резинку во время лазания;

8. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой;

9. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 2 метра от земли по уровню рук;

10. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой;

12. Несовершеннолетним запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем инструктора.

13. Запрещено находиться и, в частности, лазать на секторах обозначенных знаком «закрото».

14. Запрещается залазить и находиться на сооружении скалодрома и за (в) сооружением скалодрома.

15. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### **Обучающийся должен:**

1. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

2. С помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

3. При возникновении пожара в спортзале (на скалодроме) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4. По распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

##### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### **Обучающийся должен:**

1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2. Организованно покинуть место проведения занятия;

3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

4. Вымыть с мылом руки.

Зам. по УВР С.М. Юферев