**ИНСТРУКЦИЯ**

**По охране труда и технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале Дипломатической академии**

**(волейбол, баскетбол, фитнес, боевые искусства, бальные танцы, чирлидинг, настольный теннис и ОФП)**

1. **Общие требования безопасности**
   1. К занятиям в спортивном зале ДА допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
   2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий;
   3. При проведении занятий в спортивном зале ДА возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия в спортивном зале ДА должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий в спортивных секциях и клубах 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 с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий руководитель и обучающийся должны соблюдать правила соответствующего вида спорта, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.9 Обучающиеся на занятиях в спортивном зале ДА берут на себя ответственность за своё самочувствие. При малейшем изменении самочувствия в худшую сторону участник обязан сообщить преподавателю.

1.10 Сотрудники кафедры не несут ответственности за сохранность вещей, оставленных в раздевалках и местах общего пользования.

2. **Требования безопасности перед началом занятий**

2.1Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов, теннисных столов, сеток и другого спортивного оборудования.

2.3 Проверить состояние и отсутствия посторонних предметов на полу и спортивной площадки.

2.4 Провести разминку.

3. **Требования безопасности во время занятий**

3.1 Начинать выполнение упражнений, делать остановки и заканчивать выполнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2 Строго выполнять правила соответствующего вида спорта.

3.3 Избегать столкновений с другими обучающимися, толчков и ударов по рукам, ногам.

3.4 При падении, необходимо сгруппироваться во избежание получения спортивных травм.

3.5 Внимательно слушать и выполнять все сигналы руководителя занятий.

4. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение (вызвать скорую медицинскую помощь).

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала в соответствии с планом эвакуации, сообщить о пожаре администрации академии и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. **Требования безопасности по окончании занятий**

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку с утра следующего дня.

5.2 Тщательно проверить спортивный зал