



## **2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть специальную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить состояние площадки (татами, ковра) или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. **Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.**
- 2.3. Перед началом занятий (за 10-15 минут) обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов, обратив особое внимание на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы, а также массаж ушных раковин.
- 2.4. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности.

## **3. Требования охраны труда во время занятий.**

- 3.1. Начинать занятие, делать перерывы и заканчивать занятие только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила поведения в спортивном зале.
- 3.3. Избегать столкновений с занимающимися.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий. Музыкальное сопровождение не должно заглушать команды преподавателя.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**Заместитель директора**



**О.М. Деревяшкин**