|  |  |
| --- | --- |
|  | ***УТВЕРЖДЕНО:***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ИП Катасонова О.А.*** |
|  | ***«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.*** |

***Инструкция по технике безопасности во время тренировочных занятий по художественной гимнастике***

**Общие требования безопасности**

Запрещается без разрешения тренера проводящего Занятия на спортивной площадке, заходить в зал и подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю, а также, пользоваться им.

Лица, допустившие невыполнение или нарушения данной инструкции, удаляются из зала.

**Требования безопасности перед началом Занятий**

Родителям довести до несовершеннолетних содержание настоящей Инструкции.

Перед началом Занятий Ребёнку следует переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца браслеты, серёжки, острые заколки и другие посторонние предметы. Рекомендуется отказаться от жевательной резинки.

С разрешения тренера, проводящего Занятия на спортивной площадке, выходить на спортивную площадку.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

**Требования безопасности во время Занятий**

Во время Занятий Ребёнок обязан: соблюдать настоящую инструкцию; неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия; при поточном выполнении упражнений (друг за другом) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений; использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия и с его страховкой; при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

***Запрещается:*** стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения; кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений; выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия; использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению; производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений; вносить в спортивный зал или из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении во время Занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или ассистенту.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлений, возгораний и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру или ассистенту и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом администратору тренеру или ассистенту.

***С Инструкцией по технике безопасности во время тренировочных занятий по художественной гимнастике ознакомлен (а)***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

*Подпись ФИО*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.