

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юниор»  
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации МБУДО  
СШ «Юниор»

\_\_\_\_\_ Я.Н.Тимофеев  
«09» января 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО СШ «Юниор»

\_\_\_\_\_ Д.С.Докицан

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

приказ № 13 от 09.01.2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда  
при проведении занятий по аэробике**

ИОТ- 026-2025

г. Гай, 2025

## **I. Общие требования**

1.1 К занятиям по аэробике допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3 При проведении занятий по аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, не стесняющих движений и соответствующей тем и условиям занятия.

1.5 При проведении занятий по аэробике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Тренер-преподаватель-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7 О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Тренер-преподаватель должен проверить исправность спортивного инвентаря:

- гантели сборно-разборные с плотно прилегающими зажимами;
- степ должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью с закругленными углами.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

## **II. Требования охраны труда**

2.1 Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1.1 Надеть в раздевалке спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.1.2 Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.1.3 Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.1.4 Под руководством тренера-преподавателя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятия.

2.1.5 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.1.6 Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

2.1.7 Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

2.2 Требования охраны труда во время занятий.

2.2.1 Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать указание тренера-преподавателя.

2.2.2 На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; быть внимательным при перемещениях по спортивному залу.

2.2.3 Танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол.

2.2.4 Обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой.

2.2.5 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

2.2.6 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

2.2.7 Избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничных отделах.

2.2.8 При наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро.

2.2.9 Не выполнять наклоны на прямых ногах.

2.2.10 Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;
- не выводить колени вперед, удерживать их над носками, движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок суставов;
- не выполнять высоких махов ногами выше 90 градусов и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

2.2.11 При выполнении упражнений на мяче (мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше):

- точно располагать центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполнять правильно;
- контролировать перемещение мяча под собой.

2.2.12 Выполняя упражнения с перемещениями:

- использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем;
- при выполнении упражнений на степе не ставить ногу на его край;
- при выполнении упражнения с гантелями либо со скакалкой крепко держать их руками (руки должны быть сухими).

2.2.13 Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

2.3 Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

2.3.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2.3.2 При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

2.3.3 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.

2.4 Требования охраны труда по окончании занятий.

2.4.1 Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

2.4.2 Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

2.4.3 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.4.4 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, вымыть руки с мылом.

### **III. Ответственность за неисполнение требований**

3.1 Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.2 За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Лист ознакомления  
с инструкцией по охране труда  
при проведении занятий по аэробике**

№ п/п	Ф.И.О. сотрудника	Дата ознакомления	Роспись
1	Душко Е.В.	09.01.2025	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			