

ИНСТРУКТАЖ

по технике безопасности при проведении тренировочных занятий

1. Занимающиеся обязаны приходить на занятия в спортивной форме. Особое внимание следует уделить спортивной обуви (обувь должна быть удобной, легкой).
2. Тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер обязан приходить за 15-20 мин. до начала занятий, осмотреть место занятий и принять соответствующие меры безопасности. Во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.
4. Все упражнения занимающиеся выполняют только по заданию тренера с осуществлением необходимой страховки. Самостоятельное выполнение упражнений, связанных с риском для здоровья — запрещается.
5. Инвентарь и другие тренировочные средства должны быть в исправном состоянии.
6. Тренер обязан строго следить за соблюдением дисциплины на занятиях. Систематически осуществлять профилактику травматизма.
7. В случае получения занимающимся травмы тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости отправить занимающегося в лечебное учреждение.