

Правила безопасности АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»

Настоящие правила по безопасности и охране труда на занятиях по художественной гимнастике, эстетической гимнастике, спортивной гимнастике и спортивной акробатике, в соответствии с законом «О физической культуре и спорте» являются обязательными.

Настоящие правила являются неотъемлемой частью Договора, заключаемого родителями ребенка с АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание тренировок.

Во время проведения тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;

травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;

травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.

травмы при выполнении поддержек (в балансовых пирамидах)

травмы при несоблюдении техники безопасности на тренировки

травмы при несоответствующем поведении на тренировки

нарушение методики и режима тренировки

нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины

нарушение врачебных требований и гигиенических условий

При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации компании и учреждения где проходят тренировки. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть рекомендованную спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой для гимнасток и носки с чешками для спортивной гимнастики и акробатов.

Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви с не скользкой подошвой.

Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала тренировки.

Не залазить на подоконники, перила, перекладины.
Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.

При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

При изучении элементов и комбинаций спортсмен должен слушать указания тренера и выполнять их.

При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии для гимнасток и на покрытии из матов для спортивной гимнастики и акробатов (при отработке элементов), при необходимости, на ковровом покрытии.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.
При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не останавливаться во время пробежки (разминки) в потоке, в избежание столкновений с другими спортсменами.

Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.

Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.

Не спускаться в зал прыгивая с трибун (в случае их наличия). Спускаться только по отведенным лестницам.

Не бегать по возвышениям и трибунам.

Не взбираться на шведскую стенку.

Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.

Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.

Не баловаться в зале проведения тренировок.

Не находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера.

Не возвращаться в зону разбега по дорожке, при занятиях на акробатической дорожке.

Не находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение

Не бегать по ковру во время занятий.

Не перебегать от одного места занятий к другому.

Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

Не пользоваться телефоном во время тренировок.

Запрещено ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.

Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.

Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.

Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Не заниматься с распущенными волосами.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации помещения где проводятся тренировки, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять рекомендованную спортивную форму и полутапочки (чешки), обуться в сменную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Дополнительные рекомендации:

Магnezия:

Использовать магnezию для улучшения сцепления с снарядами.

Обучение страховке:

Освоить навыки самостраховки и страховки других занимающихся.

Взаимопомощь:

Оказывать помощь товарищам при необходимости.

Четкое следование инструкциям:

Выполнять все команды тренера, в том числе и те, которые касаются безопасности.