



- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведённое на неё, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочных занятиях и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

##### **4.1. Тренер-преподаватель должен:**

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:
- порез – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану наложить давящую повязку;
- ушиб – наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба;
- вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);
- растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;
- перелом – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится;
- оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;
- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

##### **5.1. Тренер-преподаватель:**

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал.

Инструкция разработана заместителем директора по УВР Прилипуховой Ж.С.  
С инструкцией ознакомлен и 1 экз. получен: