

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЙ ПО ЧИР СПОРТУ
№ О-07-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий по чир спорту.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям по чир спорту и могут находиться в зале исключительно в присутствии педагогического работника (далее — Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать безопасную дистанцию;

соблюдать правила использования спортивного оборудования;

выполнять требования Преподавателя;

соблюдать правила личной гигиены;

выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

поддерживать порядок на месте проведения занятий;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих;

бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

1.5. Обучающийся должен знать:

правила безопасного поведения во время занятий;

правила безопасного выполнения упражнений, поддержек, пирамид и иных элементов программы;

сигналы и команды Преподавателя;

правила пользования оборудованием и инвентарем;

порядок выполнения упражнений;

расположение основных эвакуационных выходов.

1.6. Во время занятий возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

падение при выполнении прыжков, вращений, акробатических элементов, поддержек и пирамид;

столкновение с другими обучающимися или стационарным оборудованием;

потеря равновесия при выполнении упражнений;

ушибы, растяжения мышц и связок;

вывихи суставов;

переломы при неудачном приземлении;

падение обучающегося при выполнении поддержек, выбросов и спусков;

использование неисправного спортивного оборудования или инвентаря;

скользкое или поврежденное покрытие пола;

чрезмерная физическая нагрузка.

1.7. Во время занятий запрещается:

приступать к занятиям при плохом самочувствии или наличии медицинских противопоказаний;

выполнять упражнения без разрешения Преподавателя;

самостоятельно выполнять элементы чир спорта без разрешения Преподавателя;

выполнять страховку без соответствующего указания Преподавателя;

пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;

использовать оборудование и инвентарь не по назначению;

толкаться, отвлекать других обучающихся, создавать помехи во время выполнения упражнений;

использовать мобильные телефоны и другие электронные устройства во время занятий без разрешения Преподавателя;

находиться под выполняемыми поддержками, пирамидами и выбросами, если это не предусмотрено упражнением;

перемещать гимнастические маты и другое оборудование без указания Преподавателя;

выполнять акробатические элементы, прыжки, поддержки, пирамиды и выбросы без проведения разминки;

выполнять станты, пирамиды, выбросы и акробатические элементы без страховки;

изменять состав группы при выполнении поддержек и пирамид без согласования с Преподавателем;

посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию.

1.8. При ухудшении самочувствия, получении травмы, обнаружении неисправности оборудования или возникновении иной опасной ситуации обучающийся обязан немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом Преподавателю.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Прибыть на занятие заблаговременно.
- 2.2. Надеть спортивную форму, соответствующую виду занятий и не стесняющую движений.
- 2.3. Использовать спортивную обувь с нескользящей подошвой, обеспечивающую устойчивость и надежную фиксацию стопы.
- 2.4. Убрать длинные волосы в аккуратную прическу.
- 2.5. Снять часы, кольца, серьги, браслеты, цепочки и другие украшения.
- 2.6. Освободить карманы одежды от посторонних предметов.
- 2.7. Проверить отсутствие посторонних предметов на месте занятий, а также убедиться, что место проведения занятий не имеет препятствий, способных привести к падению или травмированию.
- 2.8. Внимательно выслушать объяснения Преподавателя.
- 2.9. Ознакомиться с содержанием и последовательностью выполнения упражнений.
- 2.10. Выполнять разминку только по указанию Преподавателя.
- 2.11. Соблюдать установленный порядок построения и размещения в спортивном зале.
- 2.12. Перед выполнением поддержек, пирамид, выбросов, спусков и иных элементов чир спорта:
 - внимательно изучить технику выполнения упражнения;
 - занять место, определенное Преподавателем;
 - убедиться в готовности всех участников группы к выполнению элемента;
 - выполнять упражнение только после команды Преподавателя.
- 2.13. При использовании гимнастических матов, страховочного оборудования, помпонов и другого спортивного инвентаря убедиться, что их применение разрешено Преподавателем.
- 2.14. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, гимнастических матов, покрытия пола, музыкальной аппаратуры или иного оборудования сообщить об этом Преподавателю и не приступать к выполнению упражнений до устранения выявленных недостатков.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Выполнять упражнения, элементы чир спорта, акробатические упражнения, станты, пирамиды, выбросы (баскеты), спуски (дисмаунты), поддержки и иные элементы разрешается только после объяснения, показа и по команде Преподавателя.
- 3.2. Соблюдать установленную дистанцию между участниками занятия.
- 3.3. Выполнять упражнения только в пределах отведенного места.
- 3.4. Соблюдать очередность выполнения упражнений.
- 3.5. Внимательно следить за командами Преподавателя.
- 3.6. Соблюдать установленный режим физических нагрузок.

3.7. При выполнении прыжков, вращений, акробатических элементов и гимнастических упражнений:

соблюдать правильную технику выполнения движений;

выполнять упражнения только на подготовленной площадке;

контролировать место приземления;

не приступать к выполнению упражнения при недостатке свободного пространства;

немедленно прекратить выполнение упражнения при возникновении боли или ухудшении самочувствия.

3.8. При выполнении стантов, пирамид, поддержек, выбросов (баскетов) и спусков (дисмаунтов):

выполнять только элементы, соответствующие уровню своей подготовки;

строго соблюдать распределение ролей (база, флайер, страхующий);

приступать к выполнению элемента только после команды Преподавателя;

поддерживать постоянное взаимодействие со всеми участниками группы;

не изменять самостоятельно технику выполнения элемента или последовательность действий;

прекращать выполнение элемента по первой команде Преподавателя или при возникновении опасной ситуации.

3.9. Обучающийся, выполняющий функции базы или страхующего, обязан:

постоянно контролировать положение флайера;

обеспечивать надежную страховку при подъеме, удержании и спуске;

не отвлекаться во время выполнения элемента;

быть готовым предотвратить падение партнера.

3.10. Обучающийся, выполняющий функции флайера, обязан:

сохранять устойчивое положение тела;

выполнять движения только по команде Преподавателя;

не выполнять самостоятельных действий, нарушающих устойчивость конструкции;

своевременно информировать партнеров при ухудшении самочувствия.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан завершить выполнение упражнений по команде Преподавателя.

5.2. Убрать использовавшийся спортивный инвентарь и оборудование в специально отведенное место по указанию Преподавателя.

5.3. После окончания занятия необходимо организованно покинуть место выполнения упражнений, соблюдая дисциплину и не создавая помех другим обучающимся.

5.4. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

2026 г.

Протокол № 24 от «30» 06 2026 г.

