

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ДЮСШ "Юность"
_____ В.С. Боровик

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ
ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕРИОД РЕЖИМА
«ПОВЫШЕННОЙ ГОТОВНОСТИ»**

1. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий.
2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки.
3. Во избежание травм запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложные координационные действия вблизи мебели, бытового оборудования, а также на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).
4. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
5. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.
6. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.
7. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.
8. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив родителям, а также тренеру-преподавателю дистанционно.