

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХУДОЖЕСТВЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СИРИУС»
(МАУ «ХИЦ «СИРИУС»)**

ПРИКАЗ

«17» декабря 2025 г.

№312-ОД-ХИЦ

Об утверждении Правил техники безопасности на физкультурно-спортивных занятиях инструкторов по спорту МАУ «ХИЦ «Сириус»

Во исполнение распоряжения Администрации федеральной территории «Сириус» №186-ра от 26 декабря 2024 года и календарного плана проведения культурно-досуговых, физкультурно-оздоровительных и просветительских мероприятий МАУ «ХИЦ «Сириус», а так же организации тренировочного процесса в Спортивном парке, на теннисных кортах в парке Музыкальный сад

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Правила техники безопасности на физкультурно-спортивных занятиях инструкторов по спорту МАУ «ХИЦ «Сириус»;
2. Настоящие Правила вступают в действие с 17 декабря 2025 года и действуют до принятия их в новой редакции;
3. Менеджеру по культурно-массовому досугу Кулапиной М.Ю. ознакомить всех инструкторов по спорту с настоящими Правилами;
4. Контроль за исполнение данного приказа оставляю за собой.

Приложение:

1. Правила техники безопасности на физкультурно-спортивных занятиях инструкторов по спорту МАУ «ХИЦ «Сириус».
2. Лист ознакомления с настоящим Приказом.

Директор
МАУ «ХИЦ «Сириус»

 В.А. Беляков

Ознакомлены:

 /М.Ю. Кулапина

ПРАВИЛА

техники безопасности на физкультурно-спортивных занятиях инструкторов по спорту МАУ «ХИЦ «Сириус»

Важно: к занятиям допускаются лица, ознакомленные с техникой безопасности.

Во избежание причинения вреда здоровью участвовать в физкультурно-спортивном занятии **запрещается:**

- лицам в состоянии алкогольного, наркотического опьянения;
- лицам, имеющим противопоказания к занятиям физической культурой и спортом;
- лицам, имеющим неудовлетворительное состояние здоровья.

Лица, занимающиеся на физкультурно-спортивном занятии должны соблюдать следующие правила техники безопасности:

- перед началом занятия снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т. д.). Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы;
- необходимо быть одетым в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную нескользящую обувь, не оставляющую следов на покрытии спортивных площадок;
- провести разминку всех групп мышц прежде, чем приступить к физкультурно-спортивному занятию;
- во время занятия необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции штатного инструктора по спорту, в том числе касающиеся техники выполнения упражнения;
- выполнять упражнение и брать спортивный инвентарь и оборудование можно только после соответствующего разрешения инструктора, а также использовать его только по прямому назначению;
- сохранять концентрацию и внимательность на протяжении всей тренировки;
- выполнять посильные упражнения с учетом индивидуальных физических возможностей и особенностей, увеличение нагрузок допускать при должном уровне физического развития;
- при получении травмы необходимо завершить занятие, даже если полученная травма не препятствует выполнению занятий;
- должны знать и при выполнении упражнений уметь применять прием самостраховки и группировки во избежание получения травмы;
- соблюдать игровую дисциплину, избегать толчков, ударов и столкновений с другими лицами, занимающимися на физкультурно-спортивном занятии;
- выполнять упражнения, убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

Участие в физкультурно-спортивном занятии означает согласие с настоящими Правилами техники безопасности в полном объеме и влечет обязанность соблюдать их.

Участие в физкультурно-спортивном занятии автоматически подтверждает, что участник занятия полностью осознает все риски, связанные с участием в занятии, и принимает на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье, возможные травмы и несчастные случаи, которые могут произойти с ним во время проведения занятия, отказывается от любых претензий к организаторам занятия и действиям или бездействиям третьих лиц.