

## ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для занимающихся на тренировочных занятиях по шахматам.

### 1. Общие требования безопасности.

1.1. К работе в классе шахмат допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Опасными факторами в классе шахмат являются:

- физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель); опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения;
- химические (пыль);
- психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статистические нагрузки и монотонность труда)

1.3. Работа занимающихся в классе шахмат разрешается только в присутствии тренера.

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения тренера.

1.5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом занимающихся из класса.

1.6. Каждый занимающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

1.7. Необходимо на каждом занятии проводить профилактику нарушения осанки и зрения. Для этого нужно следить за рабочей позой во время работы на занятиях.

Правильная поза:

- длина сиденья должна соответствовать длине бедер занимающегося;
- высота ножек стула должна равняться длине голени;
- голеностопный, коленный, тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол;
- между краем стола и грудной клеткой сидящего занимающегося необходимо выдерживать расстояние равное ширине кисти ребенка;
- расстояние от глаз до стола соответствует 30-35 см;
- позвоночник опирается на спинку стула;
- предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно;
- надплечья находятся на одном уровне.

1.8. Занимающиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

1.9. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.10. Занимающиеся должны место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь

1.11. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.12. Занимающимся запрещается без разрешения тренера подходить к имеющемуся в классе оборудованию, закрытым книжным шкафам.

1.13. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Проверить правильность установки стола, стула.

2.2. Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее со стола.

2.3. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках немедленно доложить тренеру.

2.4. При работе в классе шахмат категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;
- находиться в классе с напитками и едой.

### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Входить в класс по указанию тренера, соблюдая порядок и дисциплину.

3.2. Неукоснительно выполнять требования тренера.

3.3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту своего рабочего места.

3.4. Занимающиеся должны соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола.

3.5. Не включать самостоятельно компьютер.

3.6. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях:

- физкультминутки, динамические паузы;
- минутки релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж активных точек;
- речевая гимнастика.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении повреждений на столах или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в классе не впадать в панику, следовать инструкциям тренера. Немедленно эвакуировать занимающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

### 5. Требования безопасности после окончания занятий.

5.1. Привести в порядок рабочее место

5.2. Все взятые для работы книги положить на место.

5.3. При обнаружении неисправности мебели или оборудования сообщить об этом тренеру.

5.4. Выходить из класса только с разрешения тренера, не толкаясь, соблюдая дисциплину.