

Согласовано
Председатель
профсоюзного
комитета

Н.С. Макарова

Утверждаю
Директор школы
от 01.09.2015

Л.В. Никифорова

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при занятиях гимнастикой**

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

— травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

— травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

— травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим

1.4. После выполнения упражнений по гимнастике тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов

2.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.5. При выполнении упражнений потоком (одним за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлены

« ____ » _____ 20 ____ г.

_____ (_____)

подпись

расшифровка подписи