

ИНСТРУКЦИЯ № 19-04-2020

По охране труда при проведении занятий по гимнастике

1. Общие требования безопасности

К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах влажными руками, а также на загрязненных снарядах.

В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

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

3. Требования безопасности во время занятий

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

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.

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

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

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

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть с мылом руки и лицо

Заведующий спортивным залом _____

СОГЛАСОВАНО

Зам директора

по учебной работе _____

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МБОУ «Гимназия № 8»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

протокол № _____ от «__»____ 2020__г

_____/Н.В. Чернуха/

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Гимназия № 8»

Н.С. Сазонова
Приказ № ____ от «__» 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по ОТ

_____/В.С. Агрызков/

«__» _____ 2020__г.

ИНСТРУКЦИЯ № 19-04-2020

По охране труда при проведении занятий по гимнастике

2020 г