


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА «ПЕРСПЕКТИВА» г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МАОУ Школы
«Перспектива»

 Н.А. Трифонова

« 31 » 07 2018 г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Школы «Перспектива»

 И.Е. Сахарова

28 08 2018 г.

Приказ № _____

33

ИНСТРУКЦИЯ № 84

по технике безопасности при занятиях гимнастикой

ИОТ – – 2018

ИНСТРУКЦИЯ №
по технике безопасности учащихся при занятиях гимнастикой
ИОТ – – 2018

1. Общие требования безопасности

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

1.2. Опасные факторы:

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

1.2.2. травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.2.3. 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 принять душ или 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. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.

2.4. 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 занятия 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 в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил:
Инженер по охране труда



Д.Г. Синёв