

Ангарский район, рабочий посёлок Мегет, переулок Школьный, д. 8

Согласовано 
Председатель ПК МБОУ МСОШ
Эрдынеева Н.Л.
«01» февраля 2012 г



Утверждена приказом МБОУ МСОШ от «01» февраля 2012 года № _____

ИНСТРУКЦИЯ 045
по охране труда при занятиях гимнастикой

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также 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.
- 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.5. 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.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.9. 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 ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепления стопорных винтов брусьев.
- 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 или его помощника, а также без страховки.
 - 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
 - 3.3. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
 - 3.4. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
 - 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**
- 4.1. 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.
 - 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 с помощью первичных средств пожаротушения.
 - 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, 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. Протереть гриф перекладки сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
 - 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по
безопасности жизнедеятельности и
обеспечению образовательного процесса
и условий труда

Брянских Анна Андреевна