

«Согласовано»

Председатель профкома:

*И.И. Подкова*  
30 марта 2019г.



## **ИНСТРУКЦИЯ № 14.2** **но 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 упражнения 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 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 (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 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



/И.Н.Поплова