

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования г.Магас»

"Утверждаю"  
Директор ГБОУ «Центр образования г.Магас»



Горшкова М.М.

2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при проведении занятий по гимнастике.  
И ОТ-024- 2021

2023 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования г.Магас»**

**"Утверждаю"**

**Директор ГБОУ «Центр образования г.Магас»**

\_\_\_\_\_ **Торшхоева М.М.**

**" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.**

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при проведении занятий по гимнастике.  
И ОТ-024- 2021**

**2023 г.**

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике.**

### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, 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 учащихся следующих опасных факторов:

➤ 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.

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

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 (преподавателю), который сообщает об этом администрации колледжа. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

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 студентами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования охраны труда перед началом работы.**

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, крепление стопорных винтов брусьев.

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

2.5. Спортивный инвентарь и маты в спортивном зале ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса.

2.6. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке. После каждого занятия спортивный, гимнастический, залы проветриваются в течение не менее 10 минут.

2.7. Проветривание в присутствии учащихся не проводится.

2.8. Все источники искусственного освещения в гимнастическом зале должны содержаться в исправном состоянии и не должны содержать следы загрязнений.

2.9. Полы в гимнастическом зале не должны иметь дефектов и повреждений и должны быть выполненными из материалов, допускающих влажную обработку и дезинфекцию.

### **3. Требования охраны труда во время работы.**

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

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

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

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

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

### **4. Требования охраны труда 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 (преподавателю).

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

### **5. Требования охраны труда по окончании работы.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины 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.

Инструкцию разработал:

Заведующий спортивным залом.

Согласовано:

Специалист по охране труда