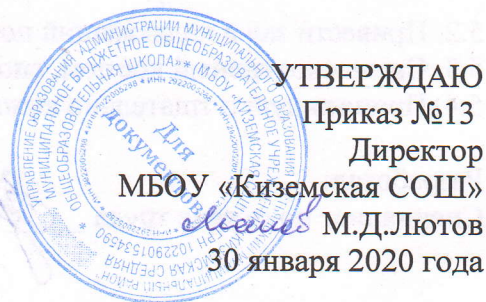


СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
МБОУ «Киземская СОШ»
И. С. Рогачёва



ИОТо-15-2020 ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасные факторы:

– травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

– травмы и ранения по неосторожности, невнимательности;

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен вентиляцией, огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2.2. Перед началом занятий учащимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести;

2.3. Проверить чистоту используемого оборудования;

2.4. Проверить надежность креплений и исправность используемого оборудования;

2.5. По необходимости место проведения упражнений оборудовать гимнастическими матами.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнение на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки;

3.2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;

3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

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

3.5. Четко выполнять требования учителя и правила выполнения различных упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении 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 возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;

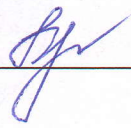
4.3. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь;

- 5.2. Привести зал в надлежащий порядок;
- 5.3. Снять спортивный костюм, спортивную обувь;
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Специалист по охране труда  В.Е.Рогачева