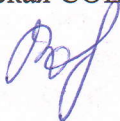


СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
МБОУ «Киземская СОШ»  
И. С. Рогачёва



УТВЕРЖДАЮ  
Приказ №13  
Директор  
МБОУ «Киземская СОШ»  
М.Д.Лютов  
30 января 2020 года

**ИОТ-18-2020**  
**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при занятиях гимнастикой**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При выполнении занятий по гимнастике возможно воздействие 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 аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- 1.5. 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 перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой;
- 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. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться 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 (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 для хранения место 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.

Разработал:

Специалист по охране труда  В.Е.Рогачева