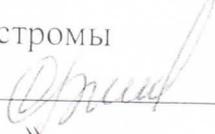


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29»

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзной
Организации СОШ №29 города
Костромы

 Е.С. Орлова
« » 2014г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ №29 города
Костромы

 М.Г. Яблокова
« » 2014г.

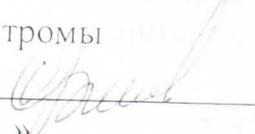
Инструкция по охране труда
при проведении занятий по гимнастике № 32

2014г

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29»

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзной
Организации СОШ №29 города
Костромы


_____ Е.С. Орлова
« ____ » _____ 2014г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СОШ №29 города
Костромы


_____ М.Г. Яблокова
« ____ » _____ 2014г.

**Инструкция по охране труда
при проведении занятий по гимнастике № 3а**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, 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.
Учащийся должен:
иметь коротко остриженные ногти;
заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся 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 медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 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

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. *Учащийся должен:*

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

по команде учителя встать в строй для общего построения.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.4. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.5. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты там чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, 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 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 (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения 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 учреждения, при необходимости отправить пострадавшего 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 ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

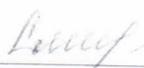
Инструкцию разработал заведующий

Спортзалом



Пургин А.В.

Согласовано со специалистом по ОТ



Смирновой И.Л.