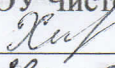


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чистопольская средняя общеобразовательная школа»  
Ленинского района Республики Крым  
(МБОУ Чистопольская СОШ)

СОГЛАСОВАНО

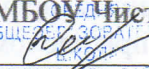
Председатель ППО

МБОУ Чистопольская СОШ

 С.Ю.Химченко  
от «13» 08 2023 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Чистопольская СОШ

 Н.И.Сырьк

Приказ от «13» 08 2023 г. № 226/a



**Инструкция**  
**По охране труда при занятиях гимнастикой**  
**МБОУ Чистопольская СОШ**

**ИОТ- 38**

**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 упражнений 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,

пружины 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 занятия 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 обучающихся 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 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: специалист по охране труда Чупина Л. Ю

С должностной инструкцией ознакомлен(а)

«29» 08 2023 г

«01» 09 2023 г

« » 2023 г

« » 2023 г

« » 2023 г

|   |             |
|---|-------------|
| 1 | С. В. Коно  |
| 1 | Ташков З.С. |
| 1 |             |
| 1 |             |

