

ИНСТРУКЦИЯ №38

по охране труда при занятиях гимнастикой

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 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 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 сококов 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 сококов 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 потерпостей 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 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.