Утверждаю
и.о. директора МКОУ
Нижнетерянской школы
_____ Е.М.Яковлева
01.09.2018г.

Инструкция № 3
по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям гимнастикой учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр 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.
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. На уроке должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
1.5. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя 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 охраны труда 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 немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре администрации школы 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 школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда 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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.