

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
комитета МОУ СДЮСШОР № 1

 А.В. Цыбарев

2013г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СДЮСШОР №1

 А.И. Лисовой

2013г.

## ИНСТРУКЦИЯ

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 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 не скользкой подошвой.
- 2.2 Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
- 2.3 Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и 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 тренера или его помощника, а также без страховки.
- 3.2 При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3 Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- 3.4 Не выполнять упражнения на 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 появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 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 возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3 При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы 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.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.