

Согласовано
председатель ПК
О.В. Волгина
« 11 » 09 2017г.
протокол № 23



Согласовано
общешкольным
родительским комитетом
« 22 » 09 2017г.

Утверждаю
руководитель учреждения
С.В. Шардыбо
« 04 » 09 2017г.
приказ № 3



ИНСТРУКЦИЯ № 28

по охране труда при проведении занятий по гимнастике

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям по гимнастике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно возникновение травм:
 - при выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений с влажными ладонями;
 - при использовании неисправного оборудования.
- 1.4. При проведении занятий по гимнастике у учителя должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания доврачебной помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- 2.2. Тщательно проверить исправность используемого оборудования.
- 2.3. Провести физическую разминку.
- 2.4. Подготовить гимнастические маты в местах выполнения упражнений.
- 2.4. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда при выполнении гимнастических упражнений.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения без учителя, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

- 3.3. Не стоять близко к выполняющему упражнения.
- 3.4. Не выполнять упражнения с влажными ладонями.
- 3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы исключить столкновения.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом учителю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Переодеться.
- 5.3. Тщательно вымыть с мылом руки.

Инструкцию № 28 получил, ознакомлен:
