

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома



Л.М. Кривенцева

_____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГПОУ АО АПК



М.В. Котенко

_____ 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА при проведении занятий по гимнастике ИОТ-62-2021

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, 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. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

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 БЕЗОПАСНОСТИ 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 там, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Запрещается приступать к занятиям гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- использовать гимнастическое оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;

- выполнять гимнастические упражнения на снарядах в присутствии преподавателя, проводящего занятия и со страховкой;

- работать только на том гимнастическом снаряде, который указан преподавателем, проводящим занятия;

- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.2. Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения на неисправном гимнастическом оборудовании;

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;

- самостоятельно осуществлять переход на другой гимнастический снаряд;

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями:

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

- использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 преподавателю.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия по гимнастике и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю и администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего 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 ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Согласовано:
Специалист по ОТ



Е.А. Неретина