

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ
ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
(ГБОУ СО «ЕШИ № 10»)**

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК



И.Д. Глазунова

«25» 03 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



М.Д. Бузань

«25» 03 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по гимнастике
ИОТ-011-2022**

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, которые прошли обязательный периодический медицинский осмотр, изучили настоящую инструкцию по охране труда и прошли вводный инструктаж по охране труда.
- 1.2. Во время проведения учебных занятий, возможно воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных 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 всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи пострадавшим при получении ими каких-либо травм.
- 1.5. Учебные занятия, необходимо проводить только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
- 1.6. Учитель по гимнастике и учащиеся обязаны строго соблюдать правила пожарной безопасности, знать и уметь быстро находить места хранения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае, который произошел с кем-либо из учащихся, учитель по гимнастике должен незамедлительно сообщить администрации школы. Учитель по гимнастике обязан экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему.
- 1.8. Во время проведения учебных занятий учитель по гимнастике и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, а также правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего

трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

1.10. После выполнения упражнений по гимнастике тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление 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, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда 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 спортивных снарядах с влажными ладонями.

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. Из-за неисправности оборудования\спортивного инвентаря и неправильного использования оборудования\спортивного инвентаря, при несоблюдении режимов занятий возможны аварийные ситуации:

-возникновение пожара;

-травмирование работника;

-потеря сознания (от нагрузки и т.д.)

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При получении обучающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда 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. Проветрить помещение. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы, немедленно сообщить администрации учреждения.

«РАЗРАБОТАЛ»

Специалист по охране труда



И.С.Широкова