

ИНН 0512027206 Адрес: 368621, РД, Дербентский район, с. Салик, ул. Школьная, 9  
ОГРН 1020500866330 Тел. 8: (964) 003 36 68, e-mail: salikDR\_01\_30@mail.ru

## РАССМОТРЕНО


на заседании Совета школы  
Протокол № 4 от 30.07.2023

## ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.07.2023

## УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Саликская  
СОШ»

 Новрузалиев П.Т.  
Приказ № 15 от 30.07.2023

## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда на занятиях гимнастикой.

- ШОТ-03-23 -



### 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 снарядах, а так же 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 так же 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 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 спортивных винтов брусев.

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 учителя /преподавателя/ или его помощника, а так же 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 безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а так же при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю /преподавателю/.
- 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 первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

#### **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.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Учителя физической культуры

