


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Председатель профсоюзного
комитета ГБОУ СОШ № 1
г.о. Чапаевск Самарской области

Директор ГБОУ СОШ № 1
г.о. Чапаевск Самарской области

 Беспалова Г.И.
« 01 » 09 20 16 г.


 Терехов В.А.
« 01 » 09 20 16 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 38 на занятиях гимнастикой

1. Общие требования по охране труда

1. К занятиям гимнастикой допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой неотложной доврачебной помощи пострадавшим.

2. Требования по охране труда перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепления стопорных винтов брусев.
4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования по охране труда во время занятий

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться на носки ступней, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования по охране труда в аварийных ситуациях

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 учителю.
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 с помощью первичных средств пожаротушения.

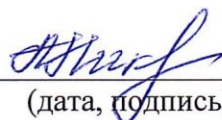
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую неотложную доврачебную помощь, сообщить об этом администрации школы 2-10-70 и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования по охране труда по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Настоящую Инструкцию составил:

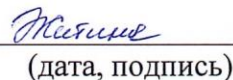
заместитель директора по УР _____


(дата, подпись)

Никитина А.Н.

Согласовано:

специалист по охране труда _____


(дата, подпись)

Житина Ю.Н.

С инструкцией ознакомлены:

Дата	Подпись	Расшифровка подписи
------	---------	---------------------