УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ЧУ ВО «Институт государственного администрирования»
_____ А.В.Тараканов
«08» 08 2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ №69
по охране труда при занятиях гимнастикой

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 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.
1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадав
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 надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов
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 также без страховки.
3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
3.5. При выполнении упражнений потоком (одним за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:
4.1. При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также 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 по телефону 01 и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5 .Требовании 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.

С инструкцией ознакомлен (а)

«22» августа 2016 г. _____ (Т. Маврин)
подпись расшифровка подписи
Бадашков