

»
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ № 6
«Перспектива»
А.В. ДАПКОВ
«18 СЕНТЯБРЯ 2008Г.»



« СОГЛАСОВАНО »

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИССИИ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
«18 СЕНТЯБРЯ 2008Г.»



ИНСТРУКЦИЯ № 84 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений на неисправных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении упражнений на загрязненных спортивных, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. К упражнениям не допускаются учащиеся (сережки, часы, браслеты, с металлическими и пластмассовыми заколками, пирсинг и т.д.).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя /преподавателя/ или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, 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 поточном выполнении упражнений /один за другим/ соблюдать достаточные интервалы, чтобы и не было столкновений.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю / преподавателю/.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
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.

Ознакомлен:

Один экземпляр получен:



Действие данной инструкции подтверждено до 01.09.2019г.