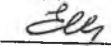


СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома
 Ильина Е.В.
Протокол № 8 от " 25 " 08 2021г



УТВЕРЖДЕНО:
директор МАОУ ОСОШ № 1
Е.В.Казаринова
Приказ № 281/2 от "25 " 08 2021г.

Инструкция № 72

по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике.

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по гимнастике

- 1.1. Данная инструкция по охране труда на занятиях по гимнастике разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.
- 1.2. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:
строевые упражнения и передвижения, повороты.
акробатика.
упражнения на снарядах:
опорные прыжки через коня или козла;
упражнения на перекладине;
упражнения на брусьях параллельных;
упражнения на бревне;
лазание по канату;
упражнения на шведской стенке.
- 1.3. Учащиеся допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.
- 1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.
- 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют в зале в сменной обуви.
- 1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
- 1.7. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.8. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 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 загрязнённых снарядах;
 - аллергические реакции на пыль.
- 1.9. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.10. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.13. Учащимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия гимнастикой

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Урок начинается по звонку с построения.

2.6. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий учащихся гимнастикой

3.1. На уроках гимнастики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

Перекладина:

в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;

при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;

при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

не выполнять упражнений без страховки;

не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;

не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок:

прочно установить снаряд, проверить его исправность;

в месте соскока ровно уложить мат;

проверить исправность мостика;

не выполнять упражнения без страховки.

Канат:

в месте соскока уложить гимнастический мат;

правильно спускаться вниз по канату;

при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;

не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

Брусья:

в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;

не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;

правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди; каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка:

на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
выполнять упражнение только со страховкой.

Выполнять: требования инструкции по охране труда на занятиях физкультурой;

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.5. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности учащегося:

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

- способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике.

В процессе работы предупредить возникновение аварийных ситуаций:

4.1. Не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, спортивном зале;

4.2. Не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;

4.3. Не приносить взрывоопасные вещества;

4.4. Не уходить самовольно с урока;

4.5. Не оставаться в раздевалках на время урока;

4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;

4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.

4.8. 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.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия гимнастикой

5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.

5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: / Т.А.Пинигина /

С инструкцией ознакомлен (а)

« » 20 г.