

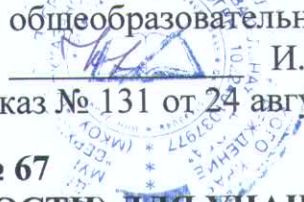
«СОГЛАСОВАНО»

Постановление профкома
протокол № 76 от 22.08.2020 г


(подпись) А. С. Валиулина
(расшифровка подписи)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Верхказанская средняя
общеобразовательная школа»


И. И. Кучева
Приказ № 131 от 24 августа 2020 г

ИНСТРУКЦИЯ № 67 ПО ОХРАНЕ ТРУДА (ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, инструктаж по охране труда (технике безопасности).

1.2. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

1.3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим и должна быть вывешена памятка по оказанию первой помощи при травмах.

1.4. В спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться, знать порядок действий и пути эвакуации на случай возникновения пожара.

1.5. О каждом несчастном случае учащиеся должны сообщить учителю (тренеру).

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда (технике безопасности), подвергаются внеочередной проверки знаний норм и правил охраны труда (техники безопасности).

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, опор гимнастического козла, закрепление стопорных винтов брусьев. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

2.4. В местах соскока 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 (тренера) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Мостик гимнастический должен быть пробит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

3.3. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

3.4. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигая ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

3.5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями, при наличии мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

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

3.7. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. 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 (тренеру).

4.2. 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 первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий


5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.


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.

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе  Н. Ш. Гадельшина 24.08.2020
(дата)

Учитель физической культуры  Кучев Н. И. 01.09.2020 г.
(подпись) (расшифровка подписи) (дата)

Учитель физической культуры  Замалдинов С. Н. 01.09.2020 г.
(подпись) (расшифровка подписи) (дата)