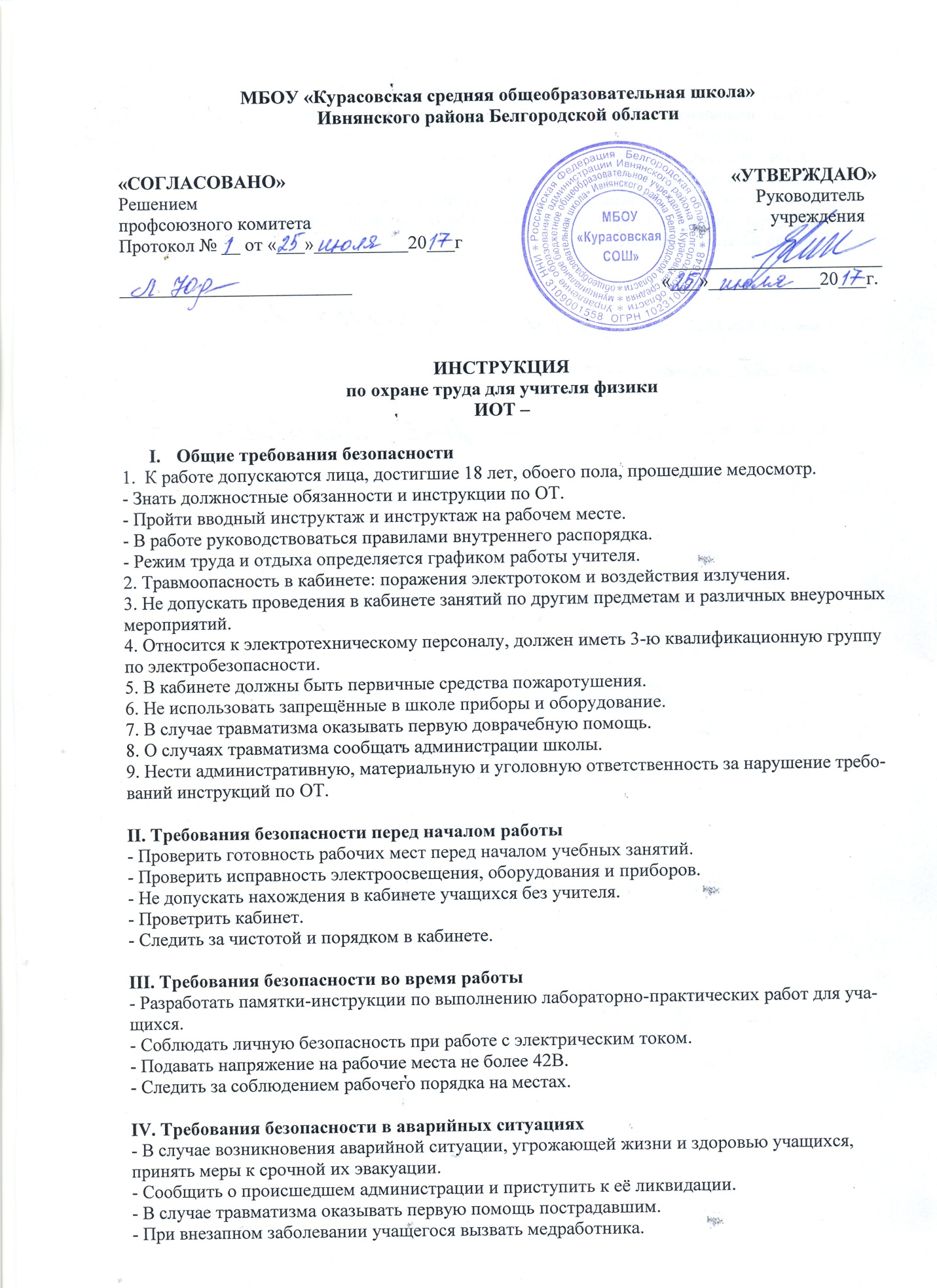
**МБОУ «Курасовская средняя общеобразовательная школа»**

**Ивнянского района Белгородской области**

****

**ИНСТРУКЦИЯ**

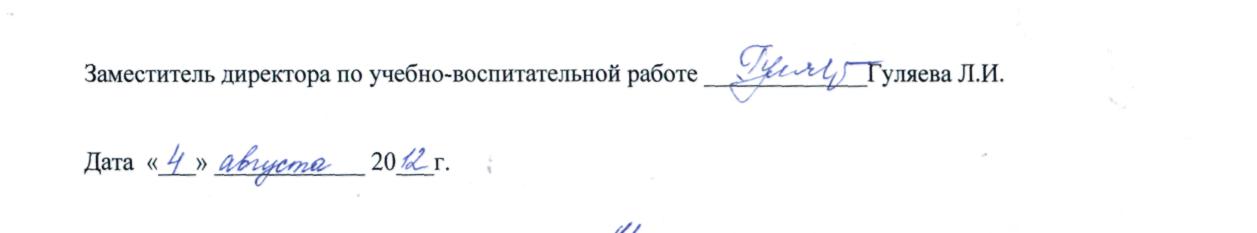
**по охране труда при проведении занятий по гимнастике**

**ИОТ-37**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**
   1. К занятиям гимнастикой допускаются лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
   2. Опасные факторы:

* травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также 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. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим..
  2. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 брусьев.
   4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
2. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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.
3. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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.



Заместитель директора