

Утверждено
на заседании
профкома
«31» августа 2022г.
Протокол № 13.

Утверждаю
Директор
ГБОУ школы №332
Невского района Санкт-Петербурга
С.И. Красюк
Приказ от «31» августа 2022г. № 149



Инструкция №13 по охране труда в спортивном зале при проведении занятий гимнастикой

1. Общие требования

- 1.1. Требования инструкции являются обязательными для обучающихся и невыполнение требований инструкции является нарушением дисциплины.
- 1.2. Настоящая инструкция должна находиться на видном и доступном для прочтения месте.
- 1.3. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний и по физическому состоянию отнесенных к основной медицинской группе. После болезни только по письменному разрешению врача.
- 1.4. К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, мерах безопасности.
- 1.5. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие специальную одежду и обувь (на нескользкой подошве).
- 1.6. Обучающимся запрещается: без разрешения входить в спортивный зал, подходить к снарядам, выполнять упражнения на них без учителя, а также без страховки.
- 1.7. Обучающийся обязан: при появлении признаков утомления, недомогания немедленно сообщить об этом преподавателю.
- 1.8. О каждом несчастном случае, происшедшем во время занятий немедленно сообщать преподавателю.

2. До начала занятий

- 2.1. До начала занятий обучающийся обязан получить инструктаж по охране труда, мерах безопасности при занятиях в спортивном зале
- 2.2. Обучающийся обязан приходить строго по расписанию, исключить опоздания.
- 2.3. Категорически запрещается проходить в спортивный зал и раздевалки без преподавателя.
- 2.4. До начала занятий обучающийся обязан снять все украшения (кольца, цепочки, серьги и т.д.).

3. Во время занятий

- 3.1. Во время занятий обучающийся обязан соблюдать требования по охране труда:
 - а) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки.
 - б) При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседания.
 - в) Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
 - г) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
 - д) При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- 3.2. Обучающийся обязан добросовестно выполнять все упражнения предлагаемые преподавателем при разминке, при обучении техники выполнения.
- 3.3. Своевременно исправлять ошибки во избежание травм.
- 3.4. Категорически запрещается жевать жевательные резинки, пить воду и другие напитки.

4. После занятий

- 4.1. Закончить занятие по сигналу преподавателя.
- 4.2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 4.3. Выйти из зала и организованно перейти в раздевалки.
- 4.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 4.5. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 4.6. Переодеться и организованно покинуть раздевалки.

5. При аварийных ситуациях

- 5.1. При получении травмы немедленно сообщить преподавателю, использовать совместные приёмы оказания доврачебной помощи.
- 5.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно сообщить преподавателю.
- 5.4. При всех нестандартных ситуациях, возникающих во время учебных занятий, чётко следовать указаниям преподавателя.