

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано:

Председатель профкома

И.И. Анисимов

« 2021 г.



Утверждаю:

Директор ГАПОУ СКСиПТ

И.М. Гумеров

2021 г.



Инструкция по охране труда № 10
при проведении занятий по гимнастике

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
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;
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Преподаватель (тренер) и студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
5. О каждом несчастном случае со студентами пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации колледжа и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

2. 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. Провести целевой инструктаж студентов по безопасным приемам проведения.
5. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без 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 студентом.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. 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 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 первичных средств пожаротушения.
3. При получении студентом травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации колледжа и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить его шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Специалист по охране труда



Н.И. Сизова