

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«КРАСНОУРАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель профсоюзного комитета
И.Н. Мосина

«12» 02 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАПОУ СО
«Красноуральский
многопрофильный техникум»
E.V. Елсукова
«12» 02 2020г.

ИНСТРУКЦИЯ № 008У-2020
по охране труда для обучающихся при проведении занятий по гимнастике

Инструкция разработана на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 26 января 2003 г.) СанПиН 2.4.3.1186-03

1. Общие требования охраны труда

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен :

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя ;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Маты должны быть без порывов и укладываться в местах сококов и вероятных падений; Канат не должен иметь порывов и узлов; - бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

Жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

Перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

Поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Начинать упражнение можно только после завершения упражнения предыдущим учащимся.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях гимнастикой

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2.Требования безопасности перед началом занятий

- 1) переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- 2) снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- 3) убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 4) под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- 5) по команде преподавателя встать в строй для общего построения.
- 6) при переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.
- 7) при укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края матов на другой.
- 8) вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.
- 9) на опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.
- 10)изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору.
- 11)ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.
- 12)высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении.
- 13) не стойте под перекладиной во время ее установки.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 1) каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов; - вытирая руки насухо;
- 2) выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- 3) при выполнении прыжков и сосоков, приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- 4) при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;
- 5) переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным преподавателем.
- 6) не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайтесь и не мешайте ему.
- 7) залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем.
- 8) не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.
- 9) не используйте его не по назначению.
- 10) прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.
- 11) выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
- 12) перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности.

- 13) не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления.
- 14) при выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.
- 15) осуществляйте страховку стоя за снарядом.
- 16) выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре.
- 17) перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
- 18) во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 1) при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- 2) при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

5. Требования безопасности по окончанию работы.

- 1) под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2) организованно покинуть место проведения занятия;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть руки с мылом.

Разработал:

Специалист по охране труда



Дунаева М.А.

Согласовано:

Заместитель директора по АПР и безопасности



Рябова А.А.

Копию получила Елена Татьяна Михайловна