

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям по гимнастике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. Основными опасными производственными факторами, действующими на учащихся, являются:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации. При неисправности оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. 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 наждачной шкуркой.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, скрепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИИ.

- 1.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. не стоять близко с спортивному снаряду при выполнении упражнений с другим обучающимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один з другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

IV. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При проявлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить **занятия** и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из здания, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения-разработчика