

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 Г. СОЧИ  
имени Героя Советского Союза Войтенко С.Е.**

Согласовано  
председатель ПК МОУ СОШ №25  
\_\_\_\_\_ Юрганова В.А.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Утверждаю  
директор МОУ СОШ № 25  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Джикия  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при занятиях гимнастикой**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
- 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 упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. 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 к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. 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 (преподавателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и

