



СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзного комитета



З.Г.Мишихина
12.01.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



С.В.Куницкая.
12.01.2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся
при проведении занятий по гимнастике

ИОТ-060-О-2015

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. 1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по гимнастике.

1. 2. К занятиям по гимнастике допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1. 3. При занятиях по гимнастике необходимо выполнять :

- требования «Инструкции по охране труда для учащихся при проведении занятий по физической культуре»;

- режим учебных занятий;

- требования по обеспечению пожаробезопасности;

- правила личной гигиены;

- указания преподавателя.

1. 4. При занятиях по гимнастике наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1. 5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1. 6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2. 1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2. 2. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение преподавателя.

2. 3. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3. 1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.

3. 2. Заниматься на гимнастических снарядах только с преподавателем.

3. 3. Не выполнять без страховки сложных упражнений.

3. 4. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы.

3. 5. При выполнении прыжков и соскоков приземляться только на уложенные маты, на носки, пружинисто приседая.

3. 6. Не стоять близко от снаряда при выполнении упражнений другими.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4. 1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивных снарядов немедленно сообщить об этом преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5. 1. После окончания занятий:

- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- умыться теплой водой с мылом.

5. 2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.