**Утверждаю**

директор

МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»

Русаков П.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на 2019-2020 учебный год.

**Инструктаж №\_\_\_\_\_**

**по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям гимнастикой учащиеся школы, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведе­ния, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvlazhnostmz%2F) ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. На уроке должна быть мед. аптечка с набором необхо­димых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой по­мощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике со­блюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастно­го случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сооб­щить об этом учителю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение ин­струкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мел­кой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**3. Требования охраны труда во время занятий.**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении уп­ражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблю­дать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**4. Требования охраны труда 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.

4.2. При возникновении пожара немедленно пре­кратить занятия, эвакуировать обучающихся, сооб­щить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первич­ных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мел­кой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.