

ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности
при проведении занятий по гимнастике
ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»
ИОТ – 017 – 2003

I. Общие требования.

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по гимнастике, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.5. 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 ладонями, а также на загрязненных снарядах.

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

II. Требования мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Преподаватель обязан:

- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев;
- в местах сосоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- проверить используемый мелкий инвентарь: гантели, коврики, эспандеры и др.

III. Требования мер безопасности во время занятий.

Обучающимся запрещено:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и сосоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

IV. Требования мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Обучающейся при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, обязан прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. Преподаватель при возникновении пожара в спортивном зале обязан немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре директору колледжа и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. Преподаватель, при получении травмы обучающимся, обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом директору колледжа.

4.5. При неисправности спортивного оборудования обучающиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

V. Требования мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Обучающийся обязан:

- убрать инвентарь;
- снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Преподаватель обязан:

- проветрить зал;
- проверить спортивный инвентарь, протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.