

СОГЛАСОВАНО

уполномоченный по охране труда

 / Е.И. Медведев

«20» февраля 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

/ Г.А. Горбунова

«20» февраля 2017 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ ИОТ-2.9-2017**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по гимнастике допускаются лица, 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 занятия по гимнастике возможно воздействие на студентов 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.

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

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортзале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В спортзале должно быть 2 огнетушителя.

1.6. При несчастном случае пострадавшему немедленно оказать первую помощь и сообщить об этом преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить преподавателю.

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

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

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

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

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

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

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя 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 другими студентами.

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

3.5. При выполнении упражнений потоком 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 преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать студентов из спортзала, сообщить о пожаре в администрации техникума 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, при необходимости и отвезти в лечебное учреждение.

#### **5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

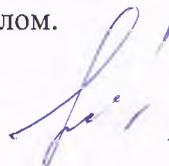
5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортзал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Руководитель физического воспитания



А.В. Хлопов

Согласовано:

Инженер по охране труда



О.В. Кутурова