



«согласовано»
Председатель профсоюзной
организации
Ооржак

/Ооржак О.К./

МБОУ Ак-Дашская СОШ

«утверждаю»
Директор школы: *Ондар Ч.Ы.*



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:

- учащиеся 1-11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать Правила проведения для учащихся. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директорам школы.

Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются;

- **физические** (покрытие спортивных площадок: спортивное оборудование и инвентарь;

система вентиляции: динамические перегрузки: столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);

- **химические** (пыль).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу)

Проверить исправность и надежность установки и крепления гимнастических снарядов (брусьев, перекладины и т.п.) и стопорных винтов.

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастических снарядов.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
Запрещается приступать к занятиям гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать гимнастическое оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять гимнастические упражнения на снарядах в присутствии работника, проводящего занятия и со страховкой;
- работать только на том гимнастическом снаряде, который указан работником, проводящим занятия;
- при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения на неисправном гимнастическом оборудовании;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой гимнастический снаряд;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- проводить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать неиспользованный инвентарь работнику, проводящему занятия по гимнастике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности гимнастического оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности систем вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия по гимнастике.