

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
Совета трудового коллектива МБУ ДО
«ДЮСШ №1» *Е.В. Епифанов* Е.В. Епифанов
« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Н.Г. Арсеньева
« 01 » _____ 09 _____ 20 ____ г.
Арсеньева 01.09.2016
№ 167-г

ИНСТРУКЦИЯ

для учащихся по охране труда и технике безопасности
при занятиях спортивной гимнастикой
ИОТ- 10 /16

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.3. При проведении занятий по спортивной гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.4. При проведении занятий по спортивной гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком полу или твердом покрытии;
 - травмы при неисправности гимнастических снарядов;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - отсутствие дисциплины.
- 1.5. При проведении занятий по спортивной гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 2.4. Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.5. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- 2.6. Не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.
- 2.7. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.
- 2.8. Всю площадь вокруг бревна застелить матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.
- 2.9. На опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.
- 2.10. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабить винты, поднять одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.
- 2.11. Высоту перекладины устанавливать в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стоять под перекладиной во время ее установки.
- 2.12. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигать ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.
- 3.3. Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
- 3.4. Перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо.
- 3.5. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой.
- 3.6. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.
- 3.7. При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю.
- 3.8. Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным тренером-преподавателем.
- 3.9. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему.
- 3.10. Залезать и спускаться с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивать канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.
- 3.11. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.
- 3.12. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

3.13. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

3.14. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

4.2. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть с мылом руки.

Инструкция разработана заместителем директора по УВР Прилипуховой Ж.С.
С инструкцией ознакомлен и 1 экз. получен: