

«Согласовано»

Председатель профкома студентов

«11» мая 2019 г.

В.В. Белоусов



«Утверждаю»

Врио ректора ФГБОУ ВО «ОмГПУ»

«11» мая 2019 г.

И.И. Кротт



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике

ИТБ № 53- 06/10

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности, 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 ладонями, а также на загрязненных снарядах.

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

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который извещает об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2. Проверить надежность крепления опор гимнастических снарядов.

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

3. Требования безопасности во время занятий

- 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 упражнения 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 безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении 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 обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения 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 учреждения и при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий кафедрой физического воспитания

Н. В. Матюнина

«Согласовано»

Руководитель службы охраны труда

Н.А. Скандакова