УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 475

Выборгского района Санкт-Петербурга

 А.В. Овечкин

Приказ № 55/6 от 29.08.2024

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда (для учащихся) при проведении занятий по гимнастике**

**ИОТ-019-2024**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, 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 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 медаптечка с набором необходи­мых медикаментов и 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. Спортивный зал должен быть обеспечен дву­мя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспита­телю), который сообщает об этом администрации учреждения. При не­исправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

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

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

 1.9. **Учащимся запрещается:**

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- одевать на занятия предметы, способные привести к травме (цепочки, крестики и т.п.);

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;

- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

 1.10. **Учащиеся обязаны:**

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь в раздевалке спортзала до начала урока;

- пройти инструктаж по охране труда перед уроками гимнастики;

- выполнять требования охраны труда и правил для учащихся на занятиях гимнастикой.

 1.11. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

**Учащиеся обязаны:**

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

2.2. Пройти инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.

2.3. Выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях по гимнастике.

2.4. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

 2.5. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

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

**3. Требования охраны труда во время занятий**

 **Учащиеся обязаны :**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) 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 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.

3.6. Соблюдать требования учителя и правила поведения на уроке;

**4. Требования охраны труда 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 учителю (преподавателю, воспитателю).

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, при необ­ходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.