

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при занятиях акробатикой, спортивной и художественной гимнастике
ИОТ-105-2024

1. Общие требования охраны труда

1.1. В качестве педагога дополнительного образования, учителя, тренера, преподавателя (далее - преподавателя) для занятий акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой (далее - гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.

1.2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

1.3. С преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

1.4. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям гимнастикой допускаются лица с 8 - 10 лет (акробатика), с 7 - 9 лет (художественная гимнастика), с 8 - 10 лет (спортивная гимнастика - юноши), с 7 - 9 лет (спортивная гимнастика - девушки) прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Преподаватель, обучающиеся, воспитанники должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.9. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- неkoordinированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

1.10. Для занятий гимнастикой все обучающиеся, воспитанники и преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

1.12. В случае легкой травмы учитель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

1.13. Обучающиеся, воспитанники, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

1.14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2.2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

2.4. Обучающиеся, воспитанники должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

2.6. Обучающиеся, воспитанники, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

2.7. Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками.

2.8. Преподаватель должен особенно тщательно проверять готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.

2.9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

3.2. Преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию преподавателя.

3.5. Преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся, воспитанникам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. Страхующий обязан страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

3.7. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.8. Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

3.9. Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне необходимо добиться уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке; закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.

3.10. При выполнении опорных прыжков необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения), после каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.

3.11. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

3.12. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

3.13. Обучающимся, воспитанникам запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним их обучающихся (за исключением страхующего).

3.14. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.15. Преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.16. Выход обучающихся, воспитанников из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося, воспитанника преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.5. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.6. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

5.2. Проветрить спортивный зал.

5.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.