

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Тобольска

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»
А.Н. Сухарев
« 18 » 20 18 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 01
по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике

ИОТ – 01 - 2018

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.
- 1.2. 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.
- 1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. 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.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом специалисту по охране труда. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, 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

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.4. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите , чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления- в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее 5 метров.
- 2.5. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями (используйте магнезию).
- 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. Прежде чем выполнять упражнения на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или на гимнастической скамейке.
- 3.7. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
- 3.8. 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.
- 3.9. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре.
- 3.10. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах или ковре нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

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 тренеру.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации. Сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону 01(112).
- 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. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.