**Администрация Таштагольского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа № 1»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДЕНО:

Председатель ППО Директор МБОУ ООШ №1

\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Летягина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.М. Пхайко

протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2019г. «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

 **по технике безопасности при занятиях гимнастикой**

**ИОТ 053 – 2019**

**г. Таштагол**

**ИНСТРУКЦИЯ**

 **по технике безопасности при занятиях гимнастикой**

 **ИОТ 053 – 2019**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям гимнастикой допускаются:***

* учащиеся 1 – 19-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с инструкциями по выполнению гимнастических упражнений;
* одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду гимнастических упражнений.

При занятиях гимнастикой учащиеся обязаны соблюдать Правила внутреннего распорядка учащихся. График занятий гимнастикой определяется календарным планированием, утвержденным директором МКОУ «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат № 19 психолого-педагогической поддержки».

***Опасными и вредными факторами при занятиях гимнастикой являются:***

* **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
* **химические** (пыль).

При занятиях в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по гимнастике.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления гимнастических снарядов (брусьев, перекладины и т.п.) и стопорных винтов.

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастических снарядов.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям гимнастикой при незаживших травмах и общем недомогании.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* использовать гимнастическое оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
* выполнять гимнастические упражнения на снарядах в присутствии работника, проводящего занятия и со страховкой;
* работать только на том гимнастическом снаряде, который указан работником, проводящим занятия;
* при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

***Учащимся запрещается:***

* выполнять упражнения на неисправном гимнастическом оборудовании;
* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* самостоятельно осуществлять переход на другой гимнастический снаряд;
* выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
* выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
* использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по гимнастике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

При обнаружении неисправности гимнастического оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия по гимнастике.

***Инструкцию составил заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_ Пауль А.А.,***

 ***20 сентября 2019 г г.***