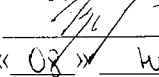


## СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный по охране труда  
от трудового коллектива

 Н.А. Фришина  
« 08 » ноября 2022г.

## УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Т.И. Кургузкина  
« 08 » ноября 2022г.

### **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при занятиях гимнастикой** **ИОТ- 3.24-2022**

#### ***1. Общие требования охраны труда***

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» для обучающихся ГАПОУ СО «АМТ» (далее - техникум) при занятиях гимнастикой.

1.2. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. При занятиях гимнастикой возможно воздействие 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 падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### ***2. Требования охраны труда перед началом занятия***

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

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Протереть жерди параллельных брусьев сухой тряпкой

2.4. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

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

#### ***3. Требования охраны труда во время занятия***

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки.

3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

#### **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 преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации техникума и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования охраны труда по окончанию занятия**

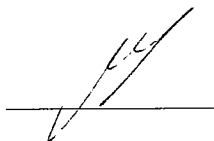
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

И.о. специалиста по охране труда



Основин М.А.