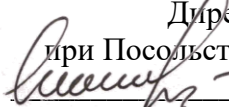


УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
при Посольстве России в Болгарии  
 (А.В. Старожилов)  
подпись расшифровка подписи  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 9.2

### ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

*К занятиям гимнастикой допускаются:*

- учащиеся 1 – 11-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 Школы.

*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 боли 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.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

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.

## 6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий проведения занятий по гимнастике;
- при внедрении нового гимнастического оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия выполнения гимнастических упражнений не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на заместителя директора по АХР