МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Инструкция по охране труда при занятии гимнастикой

(ИОТ-28-2026)

п. Пионерский

2026

1. Общие требования безопасности:

1.1 К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж: по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

- 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 упражнении на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, 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 учащимся.

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

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (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 учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

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.

Инструкцию составил:
Специалист по охране труда Дружинина Н.В.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзного комитета
МКОУ «Пионерская СОШ»
_____ Куриленко Т.А.
«__» апреля 2026г.
Протокол №_2_, от «__» апреля 2026г.