Точилкин Павел Владимирович
Подписано цифровой подписью: Точилкин Павел Владимирович
DN: cn=Точилкин Павел Владимирович, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou, email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.01.27 13:55:15 +11'00'

Рассмотрено и принято на общем собрании работников МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
Протокол от 27.01.2023г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
_____ П.В.Точилкин

Приказ от 27.01.2023г. № 16-О

Инструкция № 70
по охране труда для обучающихся при проведении занятий по гимнастике
МБОУ «Центр образования с. Хатырка»

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по гимнастике

1.2. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся МБОУ «Центр образования с. Хатырка» (далее образовательная организация), занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

1.3. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

- строевые упражнения и передвижения, повороты.
- акробатика.
- упражнения на снарядах:
- опорные прыжки через коня или козла;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях параллельных;
- упражнения на бревне;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.4. Обучающиеся образовательной организации допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.

1.5. Обучающиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.

1.6. Обучающиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют в зале в сменной обуви.

1.7. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.8. При проведении занятий по гимнастике обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.9. 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;
- аллергические реакции на пыль.

1.10. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.11. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.12. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом директору образовательной организации. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.13. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.14. Обучающимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.15. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия гимнастикой

2.1. На перемене обучающиеся переодеваются в раздевалках (мужской, женской) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.5. Урок начинается по звонку с построения.

2.6. Перед изучением новой темы обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий обучающихся гимнастикой

3.1. На уроках гимнастики обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. <u>При работе с гимнастическими снарядами обучающиеся должны придерживаться следующих требований.</u>

<u>Перекладина:</u>

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

<u>Опорный прыжок:</u>

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;

– не выполнять упражнения без страховки.

Канат:

– в месте соскока уложить гимнастический мат;
– правильно спускаться вниз по канату;
– при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
– не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими обучающимися.

Брусья:

– в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
– не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
– правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
– изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
– каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка:

– на одной стенке нельзя находиться одновременно двум обучающимся;
– нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
– не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

– вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
– нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
– выполнять упражнение только со страховкой.

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.5. Обучающиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

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

3.8. В процессе обучения, обучающиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. Самостраховка заключается в способности обучающегося:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике

В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

4.1. Не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, спортивном зале;

4.2. Не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории образовательной организации;

4.3. Не приносить взрывоопасные вещества;

4.4. Не уходить самовольно с урока;

4.5. Не оставаться в раздевалках на время урока;

4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;

4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.

4.8. 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 учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия гимнастикой

5.1. По команде учителя физкультуры, обучающиеся организованно строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, обучающиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.

5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен (а)

«___»_____202__г. _____ /_____/