

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ «Школа № 86»
Протокол № 7 от 11.01.2021 г.



СОГЛАСОВАНО:
Протокол № 1 от 12.01.2021г.

Председатель профкома
Пирогова В.А.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

1. Общие требования безопасности.
 - 1.1. К занятиям в спортивном зале 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 упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью обучающихся;
 - 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
 - 1.4. После выполнения упражнений в спортивном зале тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.2. Проверить надежность крепления перекладин, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления баскетбольных щитов, каната. Закрепление стопорных щитов и брусьев.

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

3. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
 - 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
 - 3.3. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании.
 - 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая.
 - 3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
 - 3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

С инструкцией ознакомлен: