

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №235 с углубленным изучением
отдельных учебных предметов им. Д.Д. Шостаковича
Адмиралтейского района г. Санкт–Петербурга

УЧТЕНО МНЕНИЕ ПРОФКОМА
Председатель профсоюзного комитета
ГБОУ средней школы №235
им. Д.Д. Шостаковича
Станиславская Н.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ средней школы №235
им. Д.Д. Шостаковича
Стаховский Т.В.

Приказ № 17/1-О
от «10» января 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ №20

по охране труда при проведении занятий по гимнастике

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся с 1-го по 11 класс, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.5. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.6. 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;
- травмы при столкновении с другими обучающимися при несоблюдении правил поведения во время занятий гимнастикой;

1.7. В спортивном зале должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

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

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (учителю, воспитателю), который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (учителю, воспитателю).

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

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

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

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

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

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

2.4. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и при необходимости зачистить его мелкой наждачной бумагой, протереть спортивный инвентарь, проветрить спортивный зал.

2.5. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления спортивных винтов брусьев и целостность иного спортивного инвентаря.

2.6. В местах соскоков со снарядов подложить маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.7. При передвижении и установке гимнастических снарядов:

- не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств;
- при переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой;
- вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а вместе приземления – в два слоя;
- на опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров;
- изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимать одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширину плеч;
- высоту перекладины устанавливать в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечивать устойчивость снаряда. Не стоять под перекладиной во время ее установки;
- устанавливая прыжковые снаряды, выдвигать ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приемах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.2. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя преподавателя и с его страховкой.

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

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

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

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При обнаружении неисправностей спортивного инвентаря, оборудования, преподавателю следует остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной части. А также при возникновении иных условий, угрожающих жизни и здоровью учеников, следует прекратить занятие и сообщить о них непосредственному руководителю или администрации школы.
- 4.2. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, преподаватель обязан немедленно прекратить занятие, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон. Вызвать пожарную охрану по телефону 101, 112 – с мобильного, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. В случае получения травмы или ухудшения самочувствия, преподаватель (тренер) должен прекратить работу, передать обязанности другому лицу, поставить в известность руководство и обратиться за медпомощью.
- 4.4. В случае получения травмы или плохого самочувствия обучающимся, необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103, 112 (с мобильного) и сообщить о происшествии директору школы.
- 4.5. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании занятия.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Вывести детей из спортивного зала (площадки), выключить свет. Запрещается сразу после занятия употреблять холодную воду, выходить разогретым на улицу.
- 5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.6. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.
- 5.7. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.