

«СОГЛАСОВАНО»

Постановлением профсоюзного
комитета

Протокол № 1 от 25.09.2015г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель учреждения

Б. Карин

25.09.2015г.

[Handwritten signature]

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по гимнастике, спортивным танцам, аэробики**

ИОТ 048-15

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. 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.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах
- 1.5. 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.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены

- 1.8. 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. Проветрить спортивный зал
- 2.3. В местах соскоков положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога, а также без страховки
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. 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 педагогу.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
- 5.2. Проветрить спортивный зал
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь
- 5.4. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет

Ознакомлен :

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя учреждения
по учебной части _____