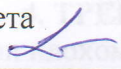


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Иволгинский районный центр дополнительного образования»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета

 Л.А. Трофимова
«19» сентября 20 22 г.

Директор МУ ДО «ИРЦДО»

С.В. Астраханцев
Приказ № 348 от 19.09.2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
ИОТ-№-073-2022**

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 учащихся.
- 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 надёжность 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 ступней, пружинисто приседая;
- 3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;
- 3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;

- 3.9. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- 3.10. Не находиться в зоне метания, не ходить за снарядами без разрешения учителя;
- 3.11. Не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- 3.12. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

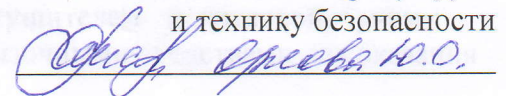
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- 4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, занятия прекратить и сообщить об этом учителю
- 4.3. при возникновении пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.4. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- 4.5. При поломке или порче спортивного инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом учителю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за охрану труда
и технику безопасности


Орлов О.О.