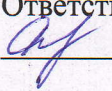
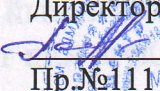
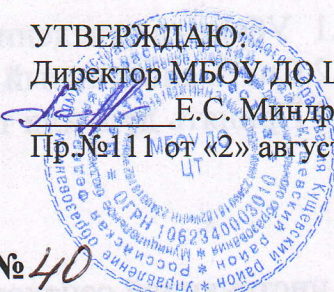


СОГЛАСОВАНО:  
Ответственный по ОТ  
 О.А.Фомина

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО ЦТ  
 Е.С. Миндрина  
Пр. №111 от «2» августа 2018г.



## **ИНСТРУКЦИЯ № 40 ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1 К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2 Опасные факторы:
  - травмы при выполнении упражнений без страховки;
  - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов.
- 1.3 Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4 После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2 Положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1 Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а так же без страховки.
- 3.2 При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3 При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования безопасности 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 преподавателю.
- 4.2 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**



- 5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен(а), один экземпляр получил(а) на руки и обязуюсь хранить его на рабочем месте.

Финиш  
подпись

С.В. Зиминко

расшифровка подписи

28.08.18г.