



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

ИОТ- 01-18

1. Перед началом занятий наденьте спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Снимите украшения (кольца, серьги, часы, браслеты, бусы, цепочки и иные шейные и ушные украшения и т.п.), закрепите очки во избежание травмирования себя и окружающих.
3. Прослушайте инструктаж по охране труда при выполнении каждого упражнения.
4. При передвижении и установке снарядов соблюдайте осторожность, проверьте надежность креплений.
5. В местах соскоков проверьте, чтобы гимнастические маты лежали так, чтобы поверхность была ровной.
6. В процессе занятий учащимся запрещается выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя и без страховки.
7. Учащимся запрещается выполнять упражнения на загрязненных снарядах.
8. Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
9. Нельзя выполнять упражнения с влажными ладонями и свежими мозолями.
10. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов учащимся следует приземляться мягко на носки, пружинно присядая.
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) во избежание столкновений учащимся необходимо соблюдать достаточные интервалы.
12. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии учащиеся должны прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
13. При потере равновесия постарайтесь не допускать падения на прямые руки. Падая вперед, старайтесь перейти в упор лежа на согнутых руках или сделать кувырок вперед. Падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекат назад.
14. При получении травмы учащиеся должны немедленно сообщить об этом учителю.
15. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а также к внеочередному инструктажу по охране труда.

Инструкция разработана зам. директора по УВР (ЗОТ)
Додоновой Т.В.