



УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
С.Э. Симашова

2013г.

СОГЛАСОВАНО:  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРОФКОМА  
И.С. Новикова  
« 3 » сентября 2013 г.

## ИНСТРУКЦИЯ №7 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений на неисправных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений на загрязненных спортивных, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя /преподавателя/ или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений /один за другим/ соблюдать достаточные интервалы, чтобы и не было столкновений.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю /преподавателю/.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.