

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом Ректора  
от 29.12.2015 № 10-01-04/208




*Т.В. Усынина*  
Т.В. Усынина

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ**

---

РИ-6.4-21-08  
Дата введения 29 декабря 2015 г.

Челябинск 2015

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>	
Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по гимнастике	<i>Рабочая инструкция</i>	
	<b>РИ-6.4-21-08</b>	

### Содержание документа

1. Общие требования безопасности .....	4
2. Требования безопасности перед началом занятий.....	4
3. Требования безопасности во время занятий .....	5
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	5
5. Требования безопасности по окончании занятий .....	6

Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 3 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>
<b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по гимнастике</b>	<i>Рабочая инструкция</i>
	<b>РИ-6.4-21-08</b>

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся с 1-го по 11 классы, 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 медицинская аптечка 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 учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации образовательной организации. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил 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 безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.2. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.


2.3. По команде учителя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

2.4. Не переносить и не перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

2.5. При переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

2.6. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 4 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	

 <b>РБИУ</b>	<b>ЧОУВО РБИУ</b>
<b>Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по гимнастике</b>	<i>Рабочая инструкция</i>
	<b>РИ-6.4-21-08</b>

- 2.7. На опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.
- 2.8. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднять одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.
- 2.9. Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.
- 2.10. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

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

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, 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.
- 3.6. Залезать и спускаться с каната способом, указанным учителем. Не раскачивать канат, на котором обучающийся выполняет упражнение. Не использовать его не по назначению.
- 3.7. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.
- 3.8. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
- 3.9. Перед выполнением опорного прыжка установить гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинать выполнение упражнения, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебегать место для разбега. Осуществлять страховку стоя за снарядом.
- 3.10. Выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя.
- 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации.
- 4.3. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию образовательной организации и сообщить о пожаре в пожарную часть.


Разработчики:	Мохова О.В.	<b>с. 5 из 6</b>
Дата разработки:	21.12.2015	

**РБИУ****ЧОУВО РБИУ****Инструкция по охране труда для обучающихся на занятиях по гимнастике***Рабочая инструкция***РИ-6.4-21-08****5. Требования безопасности по окончании занятий**


- 5.1. Под руководством учителя убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Вымыть лицо и руки с мылом.

Согласовано

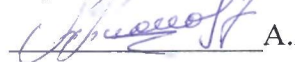
Первый проректор

  
\_\_\_\_\_  
М.В. Усынин  
21.12.2015  
(дата)

Директор общеобразовательной школы «7 ключей»

  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Попова  
22.12.2015  
(дата)

Юрист

  
\_\_\_\_\_  
А.А. Аполовников  
22.12.2015  
(дата)

Разработчики:

Мохова О.В.

Дата разработки:

21.12.2015

**с. 6 из 6**

Инструкция по охране труда для обучающихся на занятия по гимнастике рассмотрена и рекомендована к внедрению решением ученого совета ЧОУВО РБИУ протокол № 05 от 28.12.2015

Разработчик:

Учитель по физической культуре



О.В. Мохова

21.12.2015

(дата)