

Техника безопасности

**Инструкция по технике
безопасности при
занятиях гимнастикой**



Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. 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.





Общие требования безопасности

3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.
4. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.





Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Дежурному проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
3. 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 или его помощника, а также без страховки.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.





Требование безопасности в аварийных ситуациях

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 учителю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из спортивного зала строго выполняя инструкции учителя.
3. При получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить о повреждениях учителю.





Требование безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

