



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТИС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-03.026-2024

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА И МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020
№ 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2
декабря 2020 года n 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-
эпидемиологические требования к условиям труда";

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 №
772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и
инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Настоящая инструкция составлена на основе «Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах» и является обязательной при организации и проведении учебных занятий.
- 1.2. Преподаватели физической культуры при проведении занятий по физкультуре, спортивных секций, соревнований несут ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и при этом обязаны:
 - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования в соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, обязательно инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
 - обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
 - по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, при необходимости обеспечивать страховку;
 - при появлении у обучающегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его в медпункт.
- 1.3. Руководитель физвоспитания несет ответственность за исправность спортивного инвентаря, оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к проведению занятий по спортивной гимнастике.
- 1.4. На медицинского работника техникума возлагается ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, а также осуществление санитарного надзора за местом и условиями проведения занятий по физической культуре.
- 1.5. Запрещается проведение занятий по спортивной гимнастике с применением неисправного оборудования и спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды.
- 1.6. Разрешение на эксплуатацию оборудования, задействованного на занятиях по спортивной гимнастике, в техникуме выдается комиссией по приему техникума на начало нового учебного года, которое оформляется актом установленной формы.
- 1.7. К занятиям по спортивной гимнастике допускаются обучающиеся:
 - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение;
- 1.8. Обучающийся во время занятий спортивной гимнастикой должен:
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
 - знать, что при выполнении упражнений на снарядах личная безопасность во многом зависит от их исправности.
- 1.9. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Обучающийся должен:
 - пройти в раздевалку, надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей поверхностью;
 - снять с себя предметы, представляющие потенциальную опасность для других занимающихся (часы, сережки и др.);
 - убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
 - убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
 - организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасной выход на спортплощадку, стадион;
 - под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, которое будет использоваться на занятии;
 - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления гимнастических снарядов. Они должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Маты должны быть без порывов и укладываться в местах вероятных падений. Канат не должен иметь порывов и узлов. Жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин.
- 2.3. При переноске матов необходимо держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.
- 2.4. При укладке матов необходимо следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие (присутствие) посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе (беговая дорожка, яма для прыжков и др.).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Занятия по спортивной гимнастике должны проходить под руководством преподавателя физкультуры. Начинать упражнения, заканчивать их необходимо только по команде преподавателя физвоспитания.
- 3.2. Преподаватель обязан следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение по отстранению обучающихся за грубое или систематическое их нарушение.
- 3.3. Обучающиеся должны строго выполнять следующее:
 - внимательно слушать объяснения упражнения преподавателя и четко, аккуратно выполнять его;
 - брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать его по назначению;
 - при выполнении упражнений потоком соблюдать требуемые достаточные интервал и дистанцию;
 - не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
 - запрещается выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.
- 3.4. Перед выполнением упражнения обучающийся должен:
 - каждый раз проверять крепление стопорных винтов;
 - вытирать руки насухо.
- 3.5. Во время проведения занятий:
 - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
 - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто присядая;
 - при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;

- переходить от места выполнения упражнения к другому месту выполнения
 - гимнастических упражнений организованно, по общей команде, способом, указанным преподавателем;
 - залезать и спускаться с каната способом, указанным преподавателем. Запрещается раскачивать канат, на котором обучающийся выполняет упражнение;
 - прежде, чем выполнить упражнение на бревне, необходимо разучить его и добиться уверенного его выполнения на полу или гимнастической скамейке;
 - перед выполнением опорного прыжка установить гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способности, подготовленности. - не начинать выполнение упражнения, если есть помехи при разбеге или в месте приземления;
 - при выполнении опорного прыжка другими обучающимися не перебегать место для разбега;
 - необходимо осуществлять страховку, стоя за снарядом.
- 3.6. Вольные и акробатические упражнения необходимо выполнять на матах или специальном ковре. Перед выполнением упражнений убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на маты и ковры и не мешать другим.
- 3.7. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.8. Запрещается покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить (или не начинать) занятия, сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. Занятия должны проводиться (или продолжаться) только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря или оборудования.
- 4.3. При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся должен прекратить занятие (упражнение) и поставить в известность преподавателя физкультуры.
- 4.4. При получении травмы обучающимся немедленно прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в медучреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.2. Под руководством преподавателя убраться в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-03.026-2024 “ По охране труда и мерам безопасности для обучающихся при занятиях спортивной гимнастикой ” ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность
		Воинцева О.В.	руководитель физвоспитания