

**Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по гимнастике**

ИПБ-12-2023

**1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях**

- 1.1. Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по гимнастике разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.
  - 1.2. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:
    - строевые упражнения и передвижения, повороты;
    - акробатика;
    - упражнения на снарядах:
    - опорные прыжки через коня или козла;
    - упражнения на перекладине;
    - упражнения на брусьях параллельных;
    - упражнения на бревне;
    - лазание по канату;
    - упражнения на шведской стенке.
  - 1.3. К урокам гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж. Занятия проводятся в спортивном зале.
  - 1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви с учётом санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.
  - 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, периода после болезни, присутствуют на уроке.
  - 1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
  - 1.7. 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 загрязнённых снарядах;
    - аллергические реакции на пыль.
  - 1.8. При проведении занятий по гимнастике у педагогического работника должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - 1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
  - 1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
  - 1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.
- 2. Требования безопасности перед началом занятия**
- 2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках (мужской, женской) в спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.
  - 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).

- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.5. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.6. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

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

- 3.1. На уроках гимнастики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.
- 3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.
  - Перекладина:
    - в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
    - при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
    - при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
    - не выполнять упражнений без страховки;
    - не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
    - не заниматься на неисправных и грязных снарядах.
  - Опорный прыжок:
    - прочно установить снаряд, проверить его исправность;
    - в месте соскока ровно уложить мат;
    - проверить исправность мостика;
    - не выполнять упражнения без страховки.
  - Канат:
    - в месте соскока уложить гимнастический мат;
    - правильно спускаться вниз по канату;
    - при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;
    - не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.
  - Брусья:
    - в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
    - не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
    - правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
    - изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
    - каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.
  - Шведская стенка:
    - на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
    - нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
    - не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.
  - Бревно:
    - вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
    - нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
    - выполнять упражнение только со страховкой.
- 3.4. Обучающиеся обязаны выполнять требования инструкции по технике безопасности на занятиях физкультурой.
- 3.5. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.
- 3.6. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

- 3.7. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.8. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.9. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. Самостраховка заключается в способности учащегося:

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
- способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

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

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медицинскому работнику в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятия**

- 5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно выполняют построение.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, учащиеся строем покидают место проведения занятия и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.3. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
- 5.4. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.
- 5.5. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.
- 5.6. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ /Алферова А.В./