

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1568 ИМЕНИ ПАБЛО НЕРУДЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК
Бреслав Е.С.
Бреслав Е.С.
«01» 20 14 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор лицея
Кулешов В.П.
«01» 20 14 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
в спортивном зале**

ИОТ - 067 - 2014

Вводится приказом № 64/40 от «01» сентября 20 14 г.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы;

- 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;

- выполнение упражнений без разминки;

- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью учащихся.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

1.4. После выполнения упражнений в спортивном зале тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой,

2.2. Проверить надёжность крепления перекладин, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления баскетбольных щитов, каната, закрепление стопорных щитов и брусьев;

2.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.9. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.10. Не находиться в зоне метания, не ходить за снарядами без разрешения учителя.

3.11. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.12. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить о случившемся учителю.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале учитель обязан немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации лицея и в ближайшую пожарную часть, и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации лицея и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

4.5. При поломке или порче спортивного инвентаря обучающийся обязан прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом учителю.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведённое для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.