

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 2

А.Н. Шульга
А.Н. Шульга
«06» февраля 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Т.С. Куликова
Т.С. Куликова
«06» февраля 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ №1 по охране труда при занятиях художественной гимнастикой.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска, вращения предметов (булав, обруча, скакалки) во время занятий;
- травмы при выполнении акробатических упражнений без страховки;
- выполнение упражнений без разминки.

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

1.4. После окончания занятий художественной гимнастикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- 2.2. Проверить отсутствие посторонних Предметов на гимнастической площадке (ковровом покрытии)
- 2.3. Протереть насухо предметы, перекладины «шведской лестницы» и разминочного хореографического станка,
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки,
- 3.2. При выполнении прыжков приземляться легко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не стоять близко к гимнастке, отрабатывающей броски с предметами.
- 3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. 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 тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.33 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ № 2 и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.