

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Колледжа туризма и прикладных
технологий Санкт-Петербурга
С. А. Антонова



ИНСТРУКЦИЯ по безопасности № 18
для обучающихся при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой (ИБ № 18)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям гимнастикой, легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний.

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 падении на скользком грунте или твердом покрытии;

травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.

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

2.5. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.6. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки.

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

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

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

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

3.6. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

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

3.8. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

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

3.10. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.11. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

3.12. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

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 преподавателю.

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

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения 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. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал

Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин