

Согласовано
Председатель ПК
МБДОУ: детского сада: «Рыбка»
Сизова О.Н.
"01." марта 2022г.

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ: детского сада: «Рыбка»
Маликова М.В.
"01." марта 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 55 ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.

1.1. К занятиям гимнастикой 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.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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 и других спортивных снарядов.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без воспитателя или руководителя по физической культуре, 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 воспитанниками.

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.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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 воспитателю или руководителю.

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом заведующей и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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.