**Утверждаю**

Директор школы Анисимова С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_\_г

**Инструкция 046- 16**

**по охране труда для обучающихся на занятиях по гимнастике**

1. **Общие требования к безопасности**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при выполнении отрабатываемых упражнений.

1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий гимнастикой чаще всего травмы возникают при выполнении упражнений:

- на неисправных спортивных снарядах;

- без страховки или без использования гимнастических матов;

- на загрязненных спортивных снарядах;

- влажными ладонями.

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

.

1. **Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий**

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. В процессе занятий обучающемуся запрещается:

**•** выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки;

**•** стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;

**•** выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

2.3. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов обучающемуся следует приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

2.4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы.

2.5. После окончания занятий обучающийся обязан снять спортивные костюм и обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **Требования к безопасности в особых ситуациях**

3.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии обучающемуся следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3.2. При возникновении пожара в спортивном зале обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятия и эвакуироваться.

Заместитель директора по безопасности

Учитель физической культуры