

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_**  
**по охране труда при проведении занятий в спортивном зале**

**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 и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах
  - травмы и ранения по неосторожности, невнимательности
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен вентиляцией, огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Перед началом занятий учащимся необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести
- 2.3. Проверить чистоту используемого оборудования
- 2.4. Проверить надежность креплений и исправность используемого оборудования.
- 2.5. По необходимости место проведения упражнений оборудовать гимнастическими матами

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1. Не выполнять упражнение на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.5. Четко выполнять требования учителя и правила выполнения различных упражнений

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- 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.
- 4.3. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Привести зал в надлежащий порядок
- 5.3. Снять спортивный костюм, спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Заведующий спортивным залом \_\_\_\_\_**