

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЗЕРЖИНСКИЙ ФИЛИАЛ



А.В. Парамонов

2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при проведении занятий по гимнастике  
ИОТ 023-16

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- 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.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает об этом администрации филиала, оказывает первую помощь пострадавшему и при необходимости доставляет пострадавшего в лечебное учреждение.

1.7. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования охраны труда перед началом занятий по гимнастике

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

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

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

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

### 3. Требования охраны труда во время занятий по гимнастике

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя (тренера) или его помощника, а также без страховки.

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

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

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземлиться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

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, потертостей на ладонях, покраснении кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации филиала, при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

### 5. Требования охраны труда по окончании занятий по гимнастике

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Разработал:

Начальник отдела  
физической культуры и спорта



В. Н. Ванюшин

Согласовано:

Специалист



Н. П. Лексина

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда при проведении занятий по гимнастике

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№№ п/п	Дата	Фамилия, имя, отчество инструктируемого	Подпись	Фамилия, имя, отчество инструктирующего, подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				