

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ С.В. Гладилин
« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ В.А. Антропова
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
КГКУ «Ачинский детский дом №1»

Протокол № 02 от
« 12 » декабря 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
по технике безопасности**

Требования безопасности на занятиях гимнастикой

(наименование профессии, должности или вида работ)

Ид-15 – 2017

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция «Требования безопасности на занятиях гимнастикой», разработана для воспитанников Детского дома. Занятия проводятся в спортивном зале.

1.2. К занятиям гимнастикой допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию «Требования безопасности на занятиях гимнастикой», прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по гимнастике, на воспитанников возможно воздействие 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 с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Воспитанники занимающиеся гимнастикой должны знать и соблюдать:

- правила поведения;

- правила внутреннего распорядка, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.6. Воспитанники занимаются гимнастикой в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики занятий гимнастикой.

1.7. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью.

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполняйте сложные элементы упражнения на спортивных снарядах без инструктора по физической культуре или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполняйте упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

3.3. Не стойте близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим воспитанником.

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

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

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

3.6. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

3.6.1. Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

3.6.2. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья. После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

3.6.3. Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3.6.4. Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте закреплены ли стопорные винты.

3.6.5. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

3.6.6. Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

3.7. В подготовительной части занятия, воспитанники получают сведения о безопасной организации занятий, о приемах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.8. При работе с гимнастическими снарядами воспитанники должны выполнять следующих требований по охране труда:

Перекладина:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- не выполнять упражнений без страховки;

- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;

- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

Опорный прыжок:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;

- в месте соскока ровно уложить мат;

- проверить исправность мостика;

не выполнять упражнения без страховки.

Брусья:

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат;
- уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
- каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

Шведская стенка:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

Бревно:

- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнение только со страховкой.

3.9. При работе в тренажерном зале со спортивными снарядами воспитанники должны выполнять следующих требований по охране труда:

3.9.1, в случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить инструктору по физической культуре;

3.9.2, воспитанники, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением инструктора по физической культуре.

3.10. В процессе обучения, воспитанники овладевают правилами страховки и самостраховки.

Самостраховка заключается в способности воспитанника:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда он чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тела (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи инструктора по физической культуре.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В процессе занятий необходимо предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории учреждения;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках на время занятий;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям инструктора по физической культуре.

4.2. 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 инструктору по физической культуре.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, слушать команды инструктора по физической культуре, без паники эвакуироваться из здания через ближайший запасной выход.

4.4. Став очевидцем получения травмы немедленно сообщить об этом инструктору по физической культуре, администрации учреждения. Получив травму обратиться к медицинскому работнику.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий по гимнастике

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. По команде инструктора по физической культуре, воспитанники организованно строятся в шеренгу.
- 5.3. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.4. Необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал: _____ / Должных Е.В.