

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзного комитета
Д.А. Кустыбаев
2021 г.

Протокол от 20.06.21 № 16



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 113 от 08.06.2021
Директор государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения «Магнитогорский
педагогический колледж»

О.Ю. Леушканова



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ
ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ
ИОТ № 044-2021

Настоящая инструкция разработана на основе требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда и предназначена для проведения занятий по гимнастике.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются студенты:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;
- ознакомленные с правилами поведения на занятиях гимнастикой;
- прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности и расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа;

1.2. На занятиях по спортивной гимнастике обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха и не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. В случае заболевания или плохого самочувствия (до начала занятий) предупредить преподавателя и обратиться к медицинской сестре за справкой об освобождении от занятий физической культурой.

1.4. На гимнастических снарядах обучающиеся должны заниматься только с преподавателем или его помощником.

1.5. При проведении занятий по спортивной гимнастике возможно воздействие на занимающихся 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 загрязнённых снарядах.

1.6. До начала занятий обучающиеся должны быть ознакомлены с местонахождением медицинской аптечки с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах и расположением первичных средств пожаротушения.

1.7. На занятиях в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности и знать порядок действий в случае возникновения пожара.

1.8. В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо предупредить преподавателя и обратиться к врачу за помощью и справкой об освобождении от занятий.

1.9. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кого-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать (организовать) первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации Колледжа.

1.11. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом занятий проветрить спортзал.

2.2. Надеть спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. До начала занятий проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев, исправность спортивных снарядов и инвентаря.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты и проследить при укладке, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Перед занятиями на перекладине очистить её рабочую поверхность: она должна быть гладкой и без ржавчины.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя и страховки.

3.2. Не выполнять упражнений на снарядах с влажными ладонями и при наличии на них свежих мозолей.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

3.5. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими студентами.

3.6. Быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов.

3.7. Запрещается перевозить и переносить тяжёлые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

3.8. Изменяя для занятий высоту прыжковых снарядов, выдвигать ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3.9. Для занятий на параллельных брусьях:

- ширину жердей устанавливать в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья;
- для изменения высоты брусьев ослабить винты и поднимать одновременно оба конца каждой жерди;
- поднимая или опуская жерди брусьев, держаться только за жердь, а не за её металлическую опору;
- перед выполнением упражнения проверять надёжность закрепления стопорных винтов;
- пол под брусьями уложить матами;
- перед каждым упражнением ладони рук для лучшего сцепления посыпать магнезией или мелом.

3.10. Не отлучаться во время занятий без разрешения преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потёртостей (водяных пузырей) на ладонях, прекратить занятия и обратиться за оказанием помощи в медпункт.

4.2. При проведении занятий по гимнастике возможны следующие травмы и заболевания:

- растяжения и надрывы связок;
- повреждения лучезапястных суставов и кисти, плечевого сустава, реже коленного и голеностопного суставов;
- ушибы;
- срывы мозолей.

Во всех тяжёлых случаях вызвать врача, а до его прибытия оказать первую помощь пострадавшему.

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

4.4. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о случившемся администрации Колледжа. При необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Помнить, что при ранах, переломах, ожогах всякое резкое движение, переворачивание, перемещение пострадавшего резко усиливают боль, что может значительно ухудшить его общее состояние, вызвать шок, остановку сердца, дыхания. Поэтому поднимать повреждённую конечность или пострадавшего осторожно, поддерживая снизу.

4.5. **При растяжении связок и ушибах** для уменьшения боли и отёка на место растяжения связок на первые час-два положить пузырь со льдом или полотенце, смоченное холодной водой и наложить фиксирующую повязку. Пострадавшего уложить или удобно усадить, обеспечив неподвижность и покой травмированной ноге или руке. При появлении кровоподтёка больную ногу приподнять.

При незначительном растяжении связок мер первой помощи обычно бывает достаточно. При сильной боли или подозрении на разрыв связок обратиться к врачу.

4.6. **При вывихе сустава** обеспечить полный покой суставу: больную руку подвесить на косынке, бинте, на ногу наложить шину с помощью подручных средств. Для уменьшения боли к повреждённому суставу приложить пузырь со льдом, холодной водой. Пострадавшего доставить в лечебное учреждение, при вывихе суставов ног – непременно лёжа.

Не пытаться вправлять вывихи самим! Неумелыми действиями можно ухудшить состояние пострадавшего вплоть до появления у него болевого шока и значительно увеличить степень повреждения мягких тканей.

4.7. **В случае закрытого перелома** (сильная боль при движении или нагрузке на конечность, деформация и отёк конечности, синюшный цвет кожи) между ног положить валик из ткани и зафиксировать конечность (кости голени, бедра и коленного сустава) с помощью подручных средств.

Если пострадавший лежит в позе «лягушки» (при подозрении на перелом таза, верхней трети бедренной кости и повреждение тазобедренного сустава) подложить валик из одежды под колени.

В случае открытого перелома (видны костные обломки, деформация и отёк конечности, наличие раны, часто с кровотечением) осторожно разрезать одежду в месте перелома, кожу вокруг раны обработать настойкой йода и наложить стерильную повязку на рану и после этого наложить шину.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать шины, если пострадавший лежит в позе «лягушки»;
- трогать торчащие из раны костные обломки, извлекать инородные тела во избежание заноса инфекции;
- пытаться выпрямить сломанную конечность.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. По окончании занятий убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Тщательно вымыть руки с мылом и переодеться в сухую одежду.
- 5.3. Сразу после занятий гимнастикой не пить холодную воду.
- 5.4. Не выходить разгорячёнными на улицу в холодную погоду. В случае необходимости одеться теплее.
- 5.5. Проветрить спортзал.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

6.1. Изменения и дополнения в настоящую Инструкцию вносятся при изменении нормативных документов Законодательства РФ.

6.2. С данной инструкцией участники образовательных отношений знакомятся под роспись в журнале регистрации инструктажей по охране труда на рабочем месте, а так же путем размещения Положения на официальном сайте ГБПОУ «МПК» в сети Интернет.