

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»  
(ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»)

Мотивированное мнение выборного  
органа первичной профсоюзной организации  
учтено (протокол от 31.08.2018 № 2)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

от 31.08.2018 № 147/21

Председатель первичной профсоюзной  
организации

Директор

М.А. Войлоков

А.А. Гурченкова

**Инструкция**  
**по охране труда при проведении занятий**  
**(по художественной гимнастике, ритмической гимнастике, аэробике,**  
**акробатике)**

ИОТ - 042- 2018

**1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети, 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. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
- 1.4. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - 1.4.1. травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
  - 1.4.2. травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
  - 1.4.3. травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;

- 1.4.4. травмы при неправильном приземлении при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
- 1.4.5. травмы столкновения при несоблюдении интервалов при выполнении упражнений (прыжков) потоком;
- 1.4.6. недомогание, головная боль при несоблюдении микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий
- 1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Зал при проведении занятий по гимнастике должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией. В спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации ГБОУДО ДТДиМ «Восточный».
- 1.8. Для занятий гимнастикой все обучающиеся и преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви, соблюдать правила личной гигиены.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение правил безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- 2.2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 минут до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
- 2.3. Освещение зала должно быть не менее 200лк, температура не ниже 15 – 17 градусов С, влажность – не более 30-40%.
- 2.4. Обучающиеся, должны быть в соответствующей спортивной форме и обуви
- 2.5. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.
- 2.6. Проверить надежность крепления используемых спортивных снарядов (перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев).
- 2.7. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.



время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

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

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

3.13. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. 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 преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. Сообщить о пожаре администрации ГБОУДО ДТДиМ «Восточный», в ближайшую пожарную часть по телефону «(495)305-29-74» и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. После занятий спортивный инвентарь убрать в отведенное место для хранения.

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

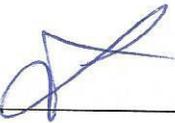
5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

5.5. Проветрить спортивный зал.

**СОГЛАСОВАНО:**

Специалист по безопасности  Войлоков М.А.

Специалист по охране труда  Титаренко И.М.