

# МБДОУ «Детский сад №42»

СОГЛАСОВАНО  
Представитель работников

  
Л.А. Шестёркина  
2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ «Детский сад №42»

  
М.В. Алексеева  
2017г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 34

### по охране труда при проведении занятий по гимнастике

#### 1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие следующих опасных факторов:
  - падение и удары при выполнении упражнений без страховки, а также без использования гимнастических матов;
  - огонь пожара;
  - разрушение неисправного спортивного инвентаря или снарядов.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.7. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

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

- 2.1. Надеть спортивный костюм и 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, лестницы.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

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

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) 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 воспитанникам.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться 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, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть; 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 охраны труда по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.
- 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.

Инструкцию разработал  
инженер по охране труда



А.В. Лебедева