



## ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА И НАУКИ МОСКВЫ

### ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2036»

111675, г. Москва, ул. Т. Макаровой, д.2  
ИНН 7720596679 ОГРН 1077761472293  
ОКТМО 45308000 КПП 772001001

E-mail: 2036@edu.mos.ru  
Телефон:(499)797-34-12 (499) 797-34-13  
Сайт: www.sch2036v.mskobr.ru

«Согласовано»

Председатель Управляющего  
Совета

А.В. Шibaев

«30» 08 2021 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 11

### по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий по гимнастике

#### 1. Общие требования по технике безопасности

1.1.К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, 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 процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.5.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

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

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

### **3. Требования техники безопасности 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 обучающимся.

**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 техники 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 учителю (преподавателю, воспитателю).

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

**5.1.** Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

**5.2.** Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Специалист по ОТ

  
подпись

  
расшифровка подписи

С инструкцией ознакомлен (а)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подпись

расшифровка подписи