

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское

Э. М. Фалилеева  
пр. от 28.08.2025 г. № 288/1-ОД



## Инструкция № 52 по охране труда для учащихся при занятиях гимнастикой

### 1. Общие требования

1.1. К занятиям по гимнастике в спортивном зале допускаются учащиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой;
- пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей занятиям форме одежды и обуви;
- пришедшие на занятие с чистыми и сухими руками, в чистой одежде и обуви;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.

1.2. При проведении занятий по гимнастике возможны следующие риски (опасности) причинения вреда здоровью:

- Гравитационные опасности (опасность падения учащегося со снаряда, спортивного оборудования, с высоты собственного роста или перепада высот ввиду ненадлежащей обуви, одежды, нарушения правил поведения при занятии спортом, спотыкания, противоправного действия учащихся и др.; опасность падения учащегося из-за неисправности (ненадлежащего качества) спортивного инвентаря; опасность падения на учащегося конструктивных элементов спортивного сооружения, спортивного оборудования в результате ненадлежащего крепления, повреждения, поломки; падение учащегося из-за ненадлежащего состояния покрытия пола и др.; опасность падения, поскользывания на мокром полу, со снарядов из-за мокрых рук или мокрых снарядов; опасность падения в результате недостаточной освещённости рабочей зоны и т.д.);
- Механические опасности (ушибы, ссадины, переломы, защемления частей тела, растяжения, ударения о предметы, мебель или спортивное оборудование и др., т.е. опасности получения учащимися травм при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах или использования неисправного инвентаря, выполнении упражнений без страховки, с нарушением установленных правил выполнения спортивных элементов; опасность получения травм учащимися при нарушении правил поведения в спортивном зале, в раздевалках спортивного зала;
- Опасность пожара (получение травм, ожогов, удушья, отравления угарным газом, гибель учащегося в результате короткого замыкания электрооборудования или электросети спортивного зала, поджога);
- Террористический акт (срабатывание взрывного устройства, захват заложников, вооружённое нападение, риск получения травм или гибель учащегося в результате противоправных действий третьих лиц);



- Опасность не услышать звуковой сигнал тревоги (травмирование или гибель учащегося).

1.3. На занятиях учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию, нарушать дисциплину.

1.4. На занятия учащимся запрещается приносить посторонние предметы, не относящиеся к образовательному процессу и роду занятий, телефоны, ноутбуки и прочую технику, класть в карманы острые предметы, канцелярские принадлежности и иные травмирующие предметы.

1.5. На гимнастических снарядах учащимся разрешается заниматься, используя их исключительно по назначению и только в присутствии учителя.

1.6. Учащимся запрещается:

- заниматься гимнастическими упражнениями, использовать гимнастическое снаряжение с длинными ногтями во избежание получения травм;
- самостоятельно, без разрешения учителя, перемещать спортивное снаряжение по залу, брать без разрешения спортивный инвентарь, а также выносить его из спортивного зала,
- открывать щеколду эвакуационного выхода, расположенного в спортивном зале.

1.7. Учащиеся обязаны соблюдать правила охраны труда, антитеррористической и пожарной безопасности, знать место нахождения аптечки первой помощи пострадавшим, первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.8. Учащимся запрещается приносить в спортивный зал и принимать на уроке пищу, пить напитки, щёлкать семечки, жевать резинку (жевательную).

1.9. Учащимся запрещается пользоваться на уроке сотовым телефоном.

1.10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушения настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

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

Учащиеся перед началом занятия обязаны:

1. Переодеться в соответствующую спортивную форму и обувь. Шнурки на обуви должны быть туго зашнурованы и завязаны надёжно. Одежда не должна быть чрезмерно свободной, но и не должна сковывать движений.
2. Длинные волосы должны быть собраны таким образом, чтобы не мешать выполнению гимнастических упражнений, не цеплялись за гимнастическое снаряжение и спортивный инвентарь, не попадали в глаза учащемуся.
3. При пользовании шкафчиком для одежды быть внимательным, закрывая дверцу убедиться в отсутствии поблизости других учащихся во избежание защемления частей тела дверцами шкафа.
4. Вымыть с мылом и вытереть насухо руки. При пролипании воды на пол немедленно сообщить об этом учителю и предупредить близ стоящих учеников о том, что пол мокрый.



5. Снять предметы (украшения), мешающие выполнению упражнений. Опустошить содержимое карманов. Не разбрасывать вещи по раздевалке, размещать строго в шкафчике для переодевания.
6. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить учителя.
7. Пройти обязательный инструктаж и расписаться в соответствующем журнале.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий учащиеся обязаны:

1. Не приступать к выполнению упражнения на спортивных снарядах без учителя и страховки, не брать самовольно спортивный инвентарь. Делать разминку перед упражнениями, требующими её выполнения.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать безопасную дистанцию.
3. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.
4. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими учениками. Упражнения надлежит выполнять в отдалении от стен, предметов мебели, шведской стенки и прочих травмирующих предметов и элементов спортивного зала.
5. Быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов.
6. Не перевозить и не переносить тяжёлые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.
7. Не отлучаться во время занятий без разрешения учителя.
8. Не толкаться, не приближаться к учащемуся, выполняющему гимнастическое упражнение и не помогать в выполнении упражнения, не бросаться в учащихся и учителя спортивным инвентарём.
9. Беспрекословно выполнять команды учителя, соблюдать дисциплину.
10. Упражнения, требующие страховки, выполняются строго при условии её применения. Учащиеся должны знать методы самостраховки.
11. При обнаружении во время выполнения упражнения неисправности спортивного оборудования и инвентаря немедленно остановить занятия и сообщить учителю.

### **4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях**

1. Перечень возможных аварий, причин их возникновения:
  - Возгорание, задымление, пожар вследствие замыкания электропроводки, неисправности электрооборудования, перегрузки электросети, поджога,
  - Неисправность мебели, спортивного оборудования в следствие износа, ненадлежащего качества, порчи,
  - Прорыв системы отопления, водоснабжения, водоотведения вследствие износа, порчи, избытка давления,
  - Неисправность системы вентиляции из-за износа, захламления,
  - Обрушение несущих конструкций здания (фасада) из-за износа, стихийных бедствий, террористического акта (диверсии),
  - Террористический акт или угроза его совершения.
2. При возникновении любой аварийной ситуации учащийся обязан сообщить об этом учителю и действовать строго в соответствии с его указаниями.
3. В случае задымления, пожара учащиеся должны по команде учителя эвакуироваться из спортивного зала, не паникуя и не создавая давки, не толкая друг



друга и не должны бежать.

Если по какой-то причине учитель не может организовать тушение, при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты или порошка.

Учащиеся должны знать, что необходимо закрыть в зоне опасности двери во избежание образования сквозняка (тяги), предотвращать распространение огня по зданию.

4. При получении травмы, повреждения (микротравмы) прекратить занятия и сообщить о случившемся учителю незамедлительно.

5. При несчастном случае запрещается передвигать спортивное оборудование или иным образом менять обстановку спортивного зала в целях обеспечения сохранения места происшествия на период расследования несчастного случая.

6. При получения травмы (повреждения) в случае отсутствия по каким-либо причинам учителя:

- Немедленно оказать или организовать оказание первой помощи пострадавшему, сообщить ближайшему с месту происшествия сотруднику школы, а при отсутствии такой возможности вызвать медицинскую помощь самому,
- Участвовать в расследовании несчастного случая и оформлении материалов расследования.

7. При любом ухудшении своего здоровья, при возникновении угрозы собственной жизни или здоровью, а также жизни и здоровью других учащихся необходимо оперативно сообщить учителю.

8. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить работу, сообщить учителю.

9. При любой угрозе жизни и здоровью в случае необходимости исключительно по команде учителя учащиеся обязаны покинуть спортивный зал и организованно эвакуироваться через ближайший безопасный выход.

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

По окончании занятия учащиеся обязаны:

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Покинуть спортивный зал только по команде учителя.
3. Вымыть руки и лицо тёплой водой, при необходимости принять душ в отведённых для этих целей помещениях раздевалок.
4. Переодеться в соответствующую форму. Навести порядок в шкафчике для переодевания, не оставляя там после себя вещей, мусора.
5. По окончании занятий учащимся запрещается выходить на улицу и пить холодную воду, а также воду из под крана.
6. Выходить из спортивного зала и раздевалок организованно, без спешки и толкания.

Инструкцию разработал:

Учитель Кудряшова К.Г. 

Согласовано:

Заместитель директора  Л. Н. Гайнуллина