

Министерство образования и науки Российской Федерации
Экономический лицей
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»


«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профкома
ФГБОУ ВО
«РЭУ им. Г.В. Плеханова»
Плеханова»

 Ю.И. Смирнов
«25» 08 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

 Проректора
по учебно-методической работе
ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.

 А.И. Болвачев
«25» 08 2016 г.

Инструкция № 150
по охране труда и технике безопасности
на занятиях по гимнастике
для обучающихся Экономического лица
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

1. Общие требования безопасности.

- К занятиям по гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Занятия по гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются учащиеся:

- Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам;
- Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- Иметь коротко остриженные ногти.
- Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
- Не выполнять сложные элементы без страховки.
- Внимательно слушать объяснения и стараться их выполнять.
- Не выполнять упражнения на перекладине или брусках при наличии свежих мозолей на руках.
- Знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеться в раздевалке и надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность (висячие серьги, часы, кулоны, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющие и посторонние предметы.
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- Начинать и заканчивать упражнения только по команде учителя.
- Строго соблюдать правила страховки и само страховки.
- Не приступать к выполнению связки без предварительного выполнения и закрепления отдельных элементов.
- При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
- При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю.
- Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.
- При выполнении упражнений на повышенной опоре обязательно подстелить гимнастические маты и выполнять упражнения с организацией страховки, предварительно разучив элементы на полу.
- Внимательно слушать и выполнять команды учителя.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащийся должен:

- При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя.
- С помощью учителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря и только с разрешения учителя.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

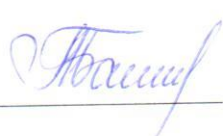
Учащийся должен:

- Под руководством учителя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятий;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- Вымыть руки с мылом или принять душ.

Директор лицея _____  Т.Н. Рамазанова

«Согласовано»

Начальник управления

«Приемная комиссия» _____ 

А.Д. Батуева

Начальник отдела

Охраны труда _____ 

С.С. Хмелидзе