

Согласовано

Председатель профсоюзного  
Комитета ГБОУ Школа № 236

Т.В.Кочерыгина

« 04 » 09 2017 год

Протокол №

Утверждаю

Директор ГБОУ Школа № 236

Д.С.Чуркин

« 04 » 09 2017 год

## ИНСТРУКЦИЯ

**обучающимся (воспитанникам)  
при проведении занятий  
по ритмической гимнастике**

**ИОТ-13/ф-17**

### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям по ритмической гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по ритмической гимнастике возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

травмы при столкновениях, нарушении правил проведения занятий, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

повреждения голеностопных суставов (растяжения, вывихи) при пользовании неустойчивой обувью, а также в результате ненадлежащей разминки.

1.4. Занятия по ритмической гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по ритмической гимнастике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по ритмической гимнастике, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.



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

2

### ***Учащийся должен:***

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

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

### ***Учащийся должен:***

- 3.1. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде(сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения занятий по ритмической гимнастике.
- 3.3. Избегать столкновений с занимающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

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

### ***Учащийся должен:***


- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- 4.2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- 4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

### ***Учащийся должен:***

- 5.1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 5.4. Вымыть с мылом руки.

Вед.специалист по охране труда

  
(подпись)

А.Н. Морозова