

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ГУАП




Ю.А. Антохина

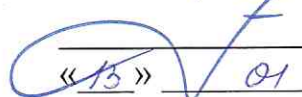
«13» 01 20 20 г.

Инструкция № 01-06/20  
по охране труда при проведении занятий по  
гимнастике в ГУАП


СОГЛАСОВАНО  
Проректор по развитию  
университетского комплекса

  
Г.Ю. Пешкова  
«13» 01 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель первичной  
профсоюзной организации  
студентов и аспирантов

  
Д.В. Федоров  
«13» 01 20 20 г.

РАЗРАБОТАЛ  
Начальник ОБ и ОТ

  
Ю.А. Комягина  
«13» 01 20 20 г.

## **I. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, 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. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан незамедлительно сообщить о происшедшем преподавателю, который сообщает об этом администрации университета.

1.5. При неисправности спортивного оборудования требуется прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **II. Требования безопасности 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, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. Положить гимнастические маты в местах соскоков со снарядов, так, чтобы их поверхность была ровной.

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

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, 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.

#### **IV. Требования 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 преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале незамедлительно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, поставить в известность администрацию университета, организовать сообщение о случившемся в пожарную охрану по телефону «01» или «112» (при этом необходимо назвать место возникновения пожара и свою фамилию), приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ГУАП, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

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

5.1. Убрать в отведенное место для хранения 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 руки и лицо с мылом.