

Утверждаю
Директор школы
/Сабанчиев Н.А./
« 2 » сентября 2010 г.

**Инструкция №1
по технике безопасности для учащихся
на занятиях гимнастикой**

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка.

Опасность возникновения травм

- При выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки.
- При выполнении упражнений без использования гимнастических матов.
- При выполнении упражнений на снарядах с влажными руками.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой.
3. Проверить крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения на снарядах без учителя.
2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
3. Не выполнять упражнения на снарядах с влажными руками.
4. При поточном выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки пружинисто приседая.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или помыть лицо и руки с мылом.