Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ директор

МАУ ДО ДЮСШ «Ника» г.Перми

(Приказ №2/1 от 10.01.2017г.)

**Инструкция по охране труда на занятиях по акробатике,**

**спортивной и художественной гимнастике**

1. **Общие требования охраны труда.**
   1. В качестве тренера-преподавателя для занятий акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой (далее – гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к работе по состоянию здоровья. Недопустимо появление на территории учреждении в нетрезвом виде или распитие спиртных напитков в рабочее время.
   2. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.
   3. К занятиям гимнастикой допускаются лица 7-10 лет (акробатика, спортивная гимнастика – мальчики), с 6-9 лет (художественная гимнастика, спортивная гимнастика – девочки), прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   4. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.
   5. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получать в начале учебного года от медицинского работника полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
   6. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
   7. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;

- неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;

- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;

- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимися;

- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;

- пожарная опасность;

- повышенная физическая динамическая нагрузка.

* 1. Для занятий гимнастикой все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.
  2. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен незамедлительно поставить в известность директора учреждения.
  3. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должно быть обеспечено оказание первой доврачебной помощи в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении (прилагается).
  4. Обучающиеся, нарушившие правила безопасности, должны быть отстранены от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.
  5. Тренер-преподаватель, не выполняющий или нарушающий инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством и при необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1. **Требования охраны труда перед началом занятий.**
   1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проверен методом сквозного проветривания при помощи естественной вентиляции.
   2. Тренер-преподаватель должен:

- проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам;

- во время установки перекладины или брусьев разной высоты тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками;

- выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

2.3. Гимнастический зал должен быть открыт не менее чем за 5 минут до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Температура воздуха должна быть не ниже 15-17°C, влажность не более 30-40%.

2.4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк.

2.5. Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

2.6. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

2.7. Обучающиеся, опоздавшие к началу занятия, к занятиям на снарядах не допускаются.

1. **Требования охраны труда во время занятий.**
   1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с заместителем директора по УВР или директором учреждения.
   2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
   3. При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное ее применение;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины.

* 1. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера-преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию тренера-преподавателя.
  2. Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм. Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
  3. Страхующий должен своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
  4. При выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.
  5. Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне тренер-преподаватель должен добиться от обучающихся уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке, закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.
  6. Перед выполнением опорных прыжков обучающимися тренер-преподаватель должен проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения). После каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.
  7. Для профилактики травм кистей (ладоней) должны использоваться кожаные накладки и магнезия.
  8. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), а также кольца, цепочки.
  9. Обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним из обучающихся (за исключением страхующего).
  10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) должны соблюдаться достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
  11. Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающегося, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  12. Выход обучающегося из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

1. **Требования охраны труда в чрезвычайных ситуациях.**
   1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен незамедлительно прекратить занятие и обеспечить ему оказание первой доврачебной помощи.
   2. Одновременно нужно сообщить о травме директору или заместителю директора по УВР, а также вызвать скорую помощь.
   3. При обеспечении оказания первой доврачебной помощи следует руководствоваться инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в организации.
   4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
   5. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
   6. Поведение и действия всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор МАУ ДО ДЮСШ «Ника» или назначенный им представитель администрации.
2. **Требования охраны труда после окончания занятий.**
   1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины должен быть протерт сухой ветошью и зачищен мелкой наждачной бумагой.
   2. Спортивный зал должен быть проветрен.
   3. В раздевалке при спортивном зале обучающиеся должны переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь), тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.