

* выполнять гимнастические упражнения на снарядах в присутствии работника, проводящего занятия и со страховкой;
* работать только на том гимнастическом снаряде, который указан работником, проводящим занятия;
* при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.2. Учащимся запрещается:

* выполнять упражнения на неисправном гимнастическом оборудовании;
* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* самостоятельно осуществлять переход на другой гимнастический снаряд;
* выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
* выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
* использовать гимнастическое оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт гимнастических снарядов.

**4. Требования  безопасности  в  аварийных  ситуациях**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности гимнастических снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по гимнастике и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. Требования  безопасности  по  окончании  занятий**

5.1. Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по гимнастике.

5.2. С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку, переодеться.

5.3. При обнаружении неисправности гимнастического оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия по гимнастике.

**6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

* при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
* при изменении условий проведения занятий по гимнастике;
* при внедрении нового гимнастического оборудования и (или) технологий;
* по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
* по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия выполнения гимнастических упражнений не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на инструктора-методиста по безопасности.