

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09.08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09.08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ
(ИТЬ-063-2024)**

Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по правилам безопасного поведения при проведении занятий по гимнастике составлена с целью предупреждения фактов травмирования воспитанников МУДО ЦВР и сохранения их здоровья.

1. Во время занятий по гимнастике внимательно слушайте педагога.
2. В случае если вы заметили, что вам или другим обучающимся угрожает опасность, кто-то получил травму, ссадину — нужно немедленно сообщить об этом педагогу.
3. Не используйте и не играйте с гимнастическими снарядами и инвентарем без разрешения педагога и в его отсутствии. Заниматься в отсутствии педагога запрещено.
4. Во время выполнения упражнений обратите внимание на состояние гимнастических снарядов, с которыми вам нужно будет заниматься. Если вы заметили, что снаряд сломан и может быть опасным, сообщите педагогу.
5. Перед тем, как начинать упражнения на снаряде, убедитесь в том, что в местах соскоков находится гимнастический мат.
6. Обратите внимание на поверхность гимнастических матов — она должна быть ровной, без повреждений. Если гимнастические маты лежат неровно или на поверхности есть повреждения, немедленно сообщите педагогу.
7. Будьте осторожны, пытайтесь приземляться на мат мягко на носки, пружинисто приседая.
8. Во время занятий держите дистанцию и не подходите близко к другим обучающимся, выполняющим упражнения со снарядом.
9. Во время занятий, где обучающиеся одни за другим выполняют упражнения потоком, необходимо соблюдать расстояние, чтобы не травмировать друг друга.
10. Сложные и опасные упражнения следует выполнять под обязательным контролем (страховкой) педагога.

11. Если во время занятий или после них вы почувствовали боль в руках или ногах, заметили покраснение кожи или рану, прекратите занятия и немедленно сообщите педагогу.

12. После занятий тщательно вымойте руки с мылом, при попадании пены в глаза, аккуратно промойте их водой.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка