

**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 ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТЕНКИ
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ
(ИТБ-114-2024)**

Педагог должен объяснить обучающемуся следующие правила, чтобы обезопасить его при использовании гимнастической стенки:

- Не следует залезать на перекладины с мокрыми руками, в этом случае можно соскользнуть и травмироваться. Также лучше всего заниматься в кроссовках или босиком для меньшего скольжения и большего массажного эффекта.
- Спускаться по лестнице следует аккуратно, без лишней спешки.
- Перед началом упражнений на стенке необходимо убрать с матов посторонние предметы. А также нужно убедиться в правильности расположения мата.
- Прежде чем осваивать рукоход, необходимо укрепить мускулатуру рук и плечевого пояса. Можно начать с простого висения на турнике, гимнастических кольцах и трапеции.
- При первом опыте занятий на спортивной стенке необходимо залазить на такую высоту, с которой возможно спуститься без помощи взрослых.
- Спускаться нужно лицом к перекладинам и ногами вниз.
- Нельзя спрыгивать с движущейся вспомогательной конструкции до ее полной остановки.
- Одежда для занятий должна быть свободного кроя, чтобы не нарушать кровотока.
- Если одновременно на стенке занимаются несколько детей, нельзя толкать друг друга, дергать за ноги, щекотать. Залезать на конструкцию лучше всего по очереди.
- Нельзя раскручивать и удалять крепежные элементы, отвечающие за прочность и устойчивость конструкции.
- Нельзя использовать гимнастическую стенку без разрешения педагога.

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