

**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
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКИ
(ИТБ-147-2024)**

Педагог должен объяснить обучающимся следующие правила техники безопасности при использовании гимнастической скамейки:

- **Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога или его помощника, а также без страховки.**
- **Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися.**
- **При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.**
- **Разбиваться на группы по 4–6 человек, при этом в каждой группе должны быть ребята примерно одинакового роста и одинаковой физической подготовленности. Расстояние между группами должно быть безопасным для одновременного выполнения упражнений.**
- **Перед выполнением каждого упражнения объяснять особенности коллективных действий в нём и предупреждать, чем чревато пренебрежение правилами техники безопасности.**
- **Перед упражнениями всегда проводить разминку, чтобы подготовить организм к работе с отягощениями.**

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