


Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А.Я.Опарина
«КОГОАУ «Кировский кадетский корпус»

Согласовано:
Уполномоченный
по охране труда
 В.Н.Буркова
«17» октября 2018г.



Утверждаю:

Директор

А.Л.Семейшев

«17» октября 2018г.

**ИНСТРУКЦИЯ
№4
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

Дата введения «18» октября 2018г.

2018 год

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве.

Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности. Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению обучающихся.

Все беговые соревнования проводятся при движении в одном направлении. В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание предметов. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения руководителя зарядки. Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой обучающийся (допускается быть только страхующему).

При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный руководителем занятий интервал и дистанцию.

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий, самовольно не предпринимать никаких действий.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без руководителя занятий, а также без страховки.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Выполнять упражнения только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

При плохом самочувствии прекратить участие в зарядке и сообщить об этом руководителю зарядки.

Не покидать без разрешения руководителя зарядки место проведения занятий.

Заместитель директора по военной подготовке
и безопасности жизнедеятельности



В.Н.Работенко

Специалист по охране труда



В.А.Чуприяновская