

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Инженер ОТ и ТБ

И.о. директора ФГБПОУ «ГУЦЭИ им.  
М. Н. Румянцева (Карандаша)»

В. Н. Боровиков

Е.В. Шевченко

«19» ноя 2022г.

«19» ноя 2022г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по техники безопасности для учащихся ГУЦЭИ ИОТ – 027 - 2022

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по специализации допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте.

Повторный инструктаж проводится один раз в семестр по программе первичного инструктажа на рабочем месте.

1.2. Занятия учащихся в период специализации характеризуются следующими опасными и вредными производственными факторами:

- падением с высоты;
- травмами от движущихся механизмов и аппаратов;
- статистическим и динамическим перенапряжением и перегрузкам; -поражениям электротока, при нарушениях правил электробезопасности; -заболеванием глаз от слепящего облучения осветительных приборов («пушек», лазеров и т. п.);
- психическими и эмоциональными перегрузками от перенапряжения анализаторов, повышенного нервного напряжения и т. п.;
- мелкими повреждениями ладоней рук и локтевых суставов (срывов кожи...) получаемыми без применения предохранительных средств (перчаток, подлокотников, накладок);
- растяжениями, разрывами и вывихами связочного аппарата суставов из-за нарушения дидактических принципов репетиции и норм поведения;

1.3. Учащийся обязан:

- соблюдать правила внутреннего распорядка, режима занятий и требований личной гигиены;
- выполнять распоряжения преподавателя и инспектора манежа;
- знать свое место в групповых номерах, свои обязанности, типичные опасные ситуации и способы выхода из них;
- овладеть, с помощью преподавателей, способам самостраховки, пассивировки и приемам безопасного падения на сетку или ковер из положений, при которых может произойти внезапный срыв;
- не касаться токоведущих частей электрооборудования, не открывать распределительные щитки и шкафы, не пользоваться электрифицированными инструментами не имея квалификационной группы не ниже II;

-освоить приемы оказания первой доврачебной помощи и способы применения первичных средств для пожаротушения.

1.4. Невыполнение требований Инструкции будет рассматриваться как нарушение трудовой дисциплины, а при грубых и систематических проступках может быть поставлен вопрос об отчислении из Училища.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Запрещается заниматься с цепочками, браслетами, кольцами и другими украшениями.

2.2. Строго соблюдайте форму одежды: (мальчики: велосипедки, футболка, чешки, девочки: купальник, колготки, чешки)

2.3. Выходите на манеж только с разрешения преподавателя.

2.4. Осмотрите место своих занятий. Оно не должно находиться в зоне действия снарядов и аппаратов, на которых занимаются другие учащиеся.

2.5. Убедитесь в нормальном состоянии и подгонке тренировочного костюма, обуви, надежности своего циркового аппарата, снаряда, реквизита и средств защиты (правильности укладки матов, правильности одетого лонжевого пояса, его прикрепления к карабину и т.п.). При обнаружении какой-либо неисправности, которую не можете устранить сами, обратитесь к преподавателю или инспектору манежа.

2.6. Будьте внимательны при передвижении, подвеске и установке гимнастических снарядов, ТСО, цирковых аппаратов и тренажеров.

2.7. Протрите рабочую поверхность аппарата, на котором предстоит работать (гриф турника, трапеции.....), удалите избыток магнезии, канифоли.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Будьте внимательны и дисциплинированы, точно выполняйте указания преподавателя и инспектора манежа.

3.2. Не приступайте к выполнению упражнений и трюков, а также занятий на цирковых аппаратах и ТСО без предварительной разминки и разрешения преподавателя.

3.3. Выполняя прыжки и соскоки приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

3.4. Работая на аппаратах руки должны быть сухими и без свежих повреждений.

3.5. Работая в воздухе, не сбрасывайте вниз какой-либо реквизит (кроме лент и накидок) без разрешения преподавателя.

3.6. Не выполняйте сложных элементов упражнений и трюков, связанных с возможностью непредвиденного падения или другой опасности, без надежной страховки или пассивировки.

3.7. Исполняя трюки на батуде, не делайте значительных горизонтальных перемещений, чтобы не выйти за пределы сетки, не попасть на борт, амортизаторы или растяжки.

3.8. Работая на турнике, берите гриф всеми пальцами сверху.

3.9. Исполняя плечевые и вольтижные трюки заботьтесь о благополучном приходе не только себя, но и своих партнеров.

3.10. Для предохранения от ушибов, вывихов и растяжений пользуйтесь специальными защитными приспособлениями (напульсниками, накладками, наколенниками и т. п.)

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Приходите на предохранительную сетку или батуд, при неудавшемся трюке (срыве, падении), с напряженными мышцами и руками поднятыми вверх или прижатыми к телу; не упирайтесь руками в сетку и не выставляйте «жесткие» руки в сторону вынужденного падения; падение назад - переведите в падение на бок; напрягите мышцы туловища и конечностей, сгруппируйтесь, втяните голову в плечи и прижмите подбородок к груди; не приходите жестко на пятки и прямые «тугие» ноги.

4.2. Потеряв равновесие занимаясь на велосипеде или моноцикле, отбросьте аппарат в сторону, сгруппируйтесь и напрягите мышцы.

4.3. Почувствовав недомогание, боль в руках, покраснение кожи, водяных пузырей на ладонях, потертостей и т. п.- сообщите об этом преподавателю и обратитесь в здравпункт.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Уберите тренажеры, ТСО, аппараты и средства защиты, под наблюдением преподавателя, на свои места.

5.2. Не оставайтесь на манеже (в зале) после окончания занятий и ухода преподавателя.

5.3. Примите душ или тщательно вымойте руки с мылом. Смените влажное белье на сухое.