

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
НА БАЛАНСИРАХ-СИББОРДАХ
№ О-02-2026**

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий на балансирах-сиббордах.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям на балансирах-сиббордах и могут находиться в спортивном зале или на спортивной площадке исключительно в присутствии педагогического работника (далее — Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать правила личной гигиены;

соблюдать безопасную дистанцию;

выполнять требования Преподавателя;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

выполнять упражнения после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

поддерживать порядок на месте проведения занятий;

бережно обращаться с оборудованием и инвентарем.

1.5. Обучающиеся должны знать:

сигналы и команды Преподавателя;

безопасные приемы выполнения упражнений на балансирах-сиббордах;

правила посадки, схода и удержания равновесия;

порядок безопасного использования спортивного оборудования;

расположение путей эвакуации;

1.6. Во время проведения занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

потеря равновесия и падение с балансира-сибборда;

столкновение с другими обучающимися;

ушибы, ссадины, растяжения, вывихи и переломы при нарушении техники выполнения упражнений;

чрезмерная физическая нагрузка;

использование неисправного спортивного оборудования;
скользкое или загрязненное покрытие пола;
недостаточное расстояние между обучающимися во время выполнения упражнений;

повышенная запыленность воздуха при неудовлетворительном санитарном состоянии помещения.

1.7. Во время занятий обучающимся запрещается:

приступать к выполнению упражнений без разрешения Преподавателя;

выполнять упражнения без предварительной разминки;

использовать неисправный балансир-сибборд;

выполнять упражнения, не предусмотренные программой занятия;

самостоятельно использовать балансир-сибборд без разрешения

Преподавателя;

самостоятельно изменять расположение оборудования;

переставлять оборудование без указания Преподавателя;

отвлекать других обучающихся во время выполнения упражнений;

бегать, толкаться, устраивать игры в спортивном зале;

самовольно покидать место проведения занятий;

оставлять спортивный инвентарь в проходах;

посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию;

пользоваться мобильными телефонами, наушниками и иными электронными устройствами, если это не связано с выполнением учебного задания и не разрешено Преподавателем.

1.8. При ухудшении самочувствия, получении травмы или обнаружении неисправности оборудования немедленно сообщить Преподавателю.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Прибыть на занятие заблаговременно.

2.2. Надеть спортивную одежду, не стесняющую движений.

2.3. Использовать спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.4. Убрать длинные волосы.

2.5. Снять часы, кольца, серьги, браслеты, цепочки и другие предметы, которые могут стать причиной травмы.

2.6. Освободить карманы одежды от посторонних предметов.

2.7. Осмотреть место проведения занятий и убедиться:

в отсутствии посторонних предметов на полу;

в исправности напольного покрытия;

в достаточном расстоянии между балансирами-сиббордами;

в отсутствии препятствий, способных привести к падению.

2.8. Проверить исправность балансира-сибборда:

отсутствие трещин, сколов и иных повреждений платформы;

устойчивость оборудования;

отсутствие загрязнений, снижающих сцепление обуви с поверхностью.

2.9. Выполнить разминку в полном объеме под руководством Преподавателя.

2.10. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, инвентаря, а также иных факторов сообщить об этом Преподавателю и не приступать к выполнению упражнений до устранения выявленных недостатков.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Все упражнения на балансира-сибборде выполняются только после объяснения Преподавателем требований безопасности, показа правильного выполнения упражнения и по его команде.

3.2. Соблюдать безопасную дистанцию между участниками занятия.

3.3. Выполнять упражнения только на закрепленном за ним балансира-сибборде.

3.4. Внимательно следить за указаниями Преподавателя.

3.5. Выполнять упражнения последовательно, без спешки и резких движений.

3.6. Соблюдать установленный режим физических нагрузок.

3.7. При выполнении упражнений на балансира-сибборде:

вставать на балансир только по команде Преподавателя;

занимать устойчивое положение на платформе;

сохранять равновесие без резких наклонов корпуса;

при потере равновесия безопасно сойти с балансира;

выполнять упражнения только в пределах выделенного места.

3.8. Запрещается:

прыгать на балансир или спрыгивать с него;

раскачивать платформу сильнее, чем это предусмотрено упражнением;

выполнять упражнения повышенной сложности без разрешения Преподавателя;

использовать одновременно один балансир несколькими обучающимися;

переносить балансир во время выполнения упражнений другими обучающимися.

3.9. При переходе к следующему упражнению:

полностью остановить движение балансира;

аккуратно сойти с платформы;

дождаться дальнейших указаний преподавателя;

не создавать помех другим обучающимся.

3.10. При использовании дополнительного спортивного оборудования (мячей, гимнастических палок, эспандеров, фитнес-резинок и другого инвентаря) обучающийся обязан применять его только по назначению и в соответствии с указаниями Преподавателя.

3.11. Если во время выполнения упражнения балансир-сибборд сместился, потерял устойчивость либо появились признаки неисправности оборудования, обучающийся обязан:

- немедленно прекратить выполнение упражнения;
- безопасно сойти с балансира;
- сообщить Преподавателю;
- не использовать оборудование до устранения неисправности.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

- прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;
- при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;
- действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан завершить выполнение упражнений по команде Преподавателя.

5.2. Убрать использованный спортивный инвентарь и балансир-сибборд в место хранения.

5.3. После окончания занятия необходимо организованно покинуть место выполнения упражнений, соблюдая дисциплину и не создавая помех другим обучающимся.

5.4. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОЦПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«11» 2026 г.

Протокол № от «30» 06 2026 г.