

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
ЗАЛ «Перспектива» ЗМР
Самідо К.М.
від « 04 » серпня 2022р. № 70

Інструкція № 42 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з гімнастики

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з гімнастики розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція встановлює вимоги з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти 5-11 класів під час проведення уроків гімнастики у спортивній залі, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для здобувачів освіти ліцею, які займаються на уроках фізичної культури гімнастикою.

1.4. Уроки гімнастики включають в себе наступні розділи:

- стройові вправи і пересування, повороти;
- акробатика;
- вправи на снарядах;
- опорні стрибки через коня або козла;
- вправи на перекладині;
- вправи на брусах паралельних;
- вправи на колоді;
- лазіння по канату;
- вправи на шведській стінці.

1.5. Здобувачі освіти допускаються до уроків гімнастики основної медичної групи. Заняття проводяться в залі.

1.6. Здобувачі освіти займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм, а також специфіки уроку гімнастики.

1.7.Здобувачі освіти, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні в залі у змінному взутті.

1.8. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

1.9. Гімнастичні прилади (снаряди) не повинні мати в окремих частинах і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закручені. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

1.10. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шліфувальною шкіркою.

1.11. Пластини для кріплення гаків і розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зрівняні врівень з підлогою.

1.12. Колода гімнастична не повинна мати тріщин на брусі і помітного викривлення.

1.13. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

1.14. При висуванні ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

1.15. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, і щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.16. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзання під час відштовхування.

1.17. М'ячі набивні використовувати за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки здобувачів освіти.

1.18. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.

1.19. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, стежити за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

1.20. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).

1.21. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.

1.22. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

1.23. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортінвентарю, без спортивного одягу не дозволяється.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття гімнастикою

2.1. На перерві здобувачі освіти переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічій, жіночій) в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.

2.2. Урок починається за дзвінком з шикування.

2.3. Перед вивченням нової теми здобувачі освіти проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажів.

3. Вимоги безпеки під час занять учнів гімнастикою

3.1. На уроках гімнастики здобувачі освіти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. У підготовчій частині уроку здобувачі освіти отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3. При роботі з гімнастичними снарядами здобувачі освіти повинні дотримуватися наступних вимог:

3.3.1 Перекладина:

- в місцях зіскоків зі снарядів покласти гімнастичні мати;
- при укладанні матів стежити, щоб їх поверхня була рівною;
- при виконанні зіскоків зі снарядів приземлятися м'яко, на носки, пружно присідаючи;
- не виконувати вправ без страховки;
- не виконувати вправ з вологими долонями, при наявності свіжих мозолів;
- не займатися на несправних і брудних снарядах.

3.3.2. Опорний стрибок:

- міцно встановити снаряд, перевірити його справність;
- в місці зіскоку рівно укласти мат;
- перевірити справність містка;
- не виконувати вправи без страховки.

3.3.3. Канат:

- в місці зіскоку укласти гімнастичний мат;
- правильно спускатися вниз по канату;
- при почервонінні шкіри або появі потертостей на долонях, припинити виконання вправи;
- не стояти близько до снаряда при виконанні вправи іншими учнями.

3.3.4. Бруси:

- в місцях зіскоку з снаряда укласти рівно гімнастичний мат;
- укласти впритул навколо снаряда гімнастичні мати;
- не виконувати складних акробатичних вправ без страховки;
- правильно встановити ширину, з урахуванням індивідуальних даних (ширина повинна приблизно дорівнювати ширині передпліччя);
- змінюючи висоту брусів, послабити гвинти, піднімати одночасно обидва кінці жердин;
- піднімаючи і опускаючи жердини, тримайтеся за жердину, але не за металеву опору жердини;

кожен раз перед виконанням вправ перевіряйте, чи закріплені опорні гвинти.

3.3.5. Шведська стінка:

- на одній стіні можна перебувати одночасно двом учням;
- не можна стрибати з снаряда; слід спускатися донизу;
- не виконувати вправ з вологими долонями, при наявності свіжих мозолів.

3.3.6. Колода:

- уздовж всього снаряда і в місці зіскоку, укласти гімнастичні мати;
- не можна на снаряді перебувати одночасно двом учням;
- виконувати вправу тільки зі страховкою.

3.4. У разі виявлення несправності спортивного снаряда, слід припинити виконання на ньому вправи і негайно повідомити вчителю фізичної культури.

3.5. Здобувачі освіти виконують вправи на спортивному снаряді під наглядом вчителя фізичної культури.

3.6. У процесі навчання, здобувачі освіти опановують правила страховки і самостраховки.

Самостраховка полягає в здатності учня:

- своєчасно припинити виконання вправи в той момент, коли учень відчуває, що може впасти, зірватися зі снаряда;
- здатність виконати вправу з достатньою амплітудою, в правильному напрямку і з необхідним становищем тіла (його частин), таким чином, щоб уникнути ударів, падінь, травм.

3.7. Уміння страхуватися вдосконалюється в міру вивчення руху при цілеспрямованій допомозі вчителя фізичної культури.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з гімнастики

В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

4.1. Не палити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерної кімнаті, спортивному залі.

4.2. Не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території школи.

4.3. Не приносити вибухонебезпечні речовини.

4.4. Не йти самовільно з уроку.

4.5. Не залишатися в роздягальнях на час уроку.

4.6. У разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

4.7. У разі травмування не робити жодних рухів, голосно оповістити про те, що трапилося вчителя фізичної культури.

5. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття гімнастикою

5.1. За командою вчителя фізкультури, здобувачі освіти організовано шикуються в шеренгу.

5.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, здобувачі освіти організовано залишають спортивний зал і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

5.3. Про помічені недоліки в спортивному обладнанні повідомити вчителю фізкультури.

5.4. У роздягальні необхідно, не відволікаючи однокласників, швидко переодягнутися.

6. Завершальні положення інструкції

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці на заняттях з гімнастики повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
 - при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на уроках, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці або Держнаглядохоронпраці України.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з гімнастики умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального за охорону праці співробітника ліцею.

Інструкцію розробив:

Вчитель фізичної культури

БІШ

Щур Б.І.

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з ОП

Тет

Тетеріна О.В.