

Наказ №232 від 01.09.2022 р.

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 18

для учнів під час проведення занять з гімнастики

1. Загальні положення інструкції з охорони праці на заняттях з гімнастики

1.1. *Інструкція з охорони праці 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 з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків гімнастики у спортивному залі, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з охорони праці розроблена для учнів загальноосвітньої школи, 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. Учні допускаються до уроків гімнастики основної медичної групи. Заняття проводяться в залі.

1.6. Учні 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. Учні, 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 і 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 ковзанню під час відштовхування.
- 1.17. М'ячі набивні використовувати за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.
- 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 учні переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічий, жіночий) 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 учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги безпеки під час занять учнів гімнастикою

- 3.1. На уроках гімнастики учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.
- 3.2. У підготовчій частині уроку учні отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3. При роботі з гімнастичними снарядами учні 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. Учні виконують вправи на спортивному снаряді під наглядом вчителя фізичної культури.

3.6. У процесі навчання, учні опановують правилами 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, учні організовано будуються в шеренгу.
- 5.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, учні ладом 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 робочому місці, 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 загальноосвітнього навчального закладу.

Розроблено:

Фахівець з охорони праці

Олена ХОМИНА