

Погоджено  
Голова профкому

Затверджено

Наказ по

  

---

ЗОШ I-III ступенів  
№ від 201\_\_ р.  
Директор школи

  

---

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №**  
**Вимоги безпеки під час занять гімнастикою**

### **ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваному спортивному залі.

Зал повинен бути підготовленим по уроку відповідно до завдань; вимог навчальної програми.

Займатись на гімнастичних приладах дозволяється лише в присутності вчителя.

Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти знарядь.

Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними і надійно закріпленими.

Надійність установалення й результати випробувань інвентаря та обладнання мають бути оформлені актом-дозволом

Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів коливаль, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закрученими. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їхнього закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою.

Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинченими до пшоги і зарівняні у рівень з підлогою.

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

Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусів.

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

Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного знаряддя так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

Місток гімнастичний повинен бути підбитим гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

Розмістити обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного знаряддя була безпечна зона.

Регулярно очишайте робочу поверхню перекладини брусів. слідкуйте за тим, щоб вона була глаленькою і без іржі.

Не виконуйте вправ на знаряддях із вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених знаряддях.

Під час переміщення і встановлення гімнастичних знарядь будьте уважними не переносьте і не перевозьте важких гімнастичних знарядь без використання спеціальних візків і пристроїв.

Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного інвентаря, без спортивного одягу забороняється.

## **ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

Перевірити надійність кріплення гімнастичних знарядь. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.

Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

Враховувати індивідуальні особливості учнів під час індивідуального чи групового страхування.

## **ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ**

Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учнів.

Під час занять треба використовувати магnezію або каніфоль, які зберігаються у спец. укладках або ящиках без розпилювання.

Під час виконання вправ потоком (один за одним) витримуйте достатні інтервали.

Виконуючи стрибки і зіскоки зі спортивних знарядь, приземляйтесь м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.

Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних знаряддях безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

Під час занять на паралельних брусах ширину жердин установлюйте залежно від індивідуальних даних учня. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини; висовуйте ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

Піднімаючи або опускаючи жердини брусів, тримайтеся за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені стопорні гвинти.

## **ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади.

Вивести організовано дітей зі спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимийте руки з милом. Якщо з'явилися біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні

## ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У разі отримання травми, погіршення самопочуття негайно повідомте вчителя. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити медичну сестру школи, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за тел. 03.

У разі випадку пожежі — викликати пожежну службу за тел. 01

Інструкцію розробив учитель

Узгоджено

Керівник служби охорони праці -  
заступник директора з навчально-  
виховної роботи

Величко З.Д.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201 \_\_ р.