



ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ № 84

Від 29.08.2018 р.

Директор

Б. Назар

ІНСТРУКЦІЯ № 3ФК

З ОХОРОНИ ПРАЦІ

під час занять гімнастикою

І. Загальні вимоги безпеки

- 1.1. Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.
- 1.2. Зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.
- 1.3. Займатись на гімнастичних приладах (обладнанні) дозволяється лише в присутності вчителя.
- 1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах (обладнанні) необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти приладів (обладнання).
- 1.5. Усі спортивні прилади й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.
- 1.6. Надійність установалення й результати випробувань спортінвентар та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Основні розміри і методи випробування гімнастичних приладів (обладнання) подані в додатку.
- 1.7. Гімнастичні прилади (обладнання) не повинні мати у складальних одиницях 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.
- 1.8. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінченні необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою.
- 1.9. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і бути на одному рівні з підлогою.
- 1.10. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі помітного викривлення.
- 1.11. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.
- 1.12. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.
- 1.13. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.
- 1.14. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.
- 1.15. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.
- 1.16. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.
- 1.17. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.
- 1.18. Слідкувати, щоб учні не виконували вправ на приладах з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах, під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів були уважними.
- 1.19. Не переносити і не перевозити важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

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

II. Вимоги безпеки перед початком занять

- 2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.
- 2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
- 2.3. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.
- 2.4. У місцях зіскоків із снаряда покласти гімнастичний мат. Укладати мати так, щоб їх поверхня була рівною.

III. Вимоги безпеки під час проведення занять

- 3.1. Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.
- 3.2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.
- 3.3. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учня.
- 3.4. Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.
- 3.5. Слідкувати за тим, щоб при виконанні вправ потоком (один за одним), учні мають витримувати достатні інтервали.
- 3.6. Слідкувати за тим, щоб виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (обладнання), учні повинні приземлятись м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.
- 3.7. Забезпечити страхування складних елементів і вправ.
- 3.8. Перед кожним уроком перевіряти справність приладів, обладнання.
- 3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин установити залежно від індивідуальних даних учня. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.
- 3.10. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).
- 3.11. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

IV. Вимоги безпеки після закінчення занять

- 4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).
- 4.2. Вивести організовано дітей з спортивного залу, провітрити приміщення. Прослідкувати за тим, щоб після занять учні ретельно вимили руки з милом. Якщо у учнів з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, надати першу долікарську допомогу, звернутися до медичної сестри.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.
- 5.2. У випадку пожежі - викликати пожежну і службу за телефоном 101.

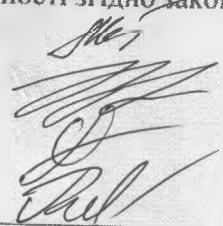
VI. Відповідальність

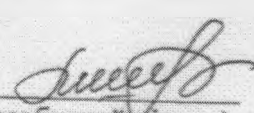
6.1. За невиконання вимог діючої інструкції винуватці притягуються до дисциплінарної, адміністративної чи судової відповідальності згідно законодавства, статуту школи.

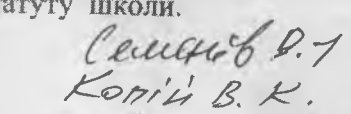
Вчитель фізичної культури

УЗГОДЖЕНО:

Відповідальний за
організацію роботи з ОП


(особистий підпис)


(особистий підпис)


Семанів В.Г.
Копій В.К.
Зав'язівський Б.М.
Торбошова Л.В.
(прізвище, ініціали)

Мадай Л.О.
(прізвище, ініціали)