

Комунальний заклад «Осинівський освітній комплекс»
Ширяївської селищної ради Одеської області
(повне найменування підприємства із зазначенням підпорядкованості)

Інструкція з охорони праці № 51
для учнів під час проведення занять з гімнастики

с. Осинівка
(місце видачі)

Комунальний заклад «Осинівський освітній комплекс»
Ширяївської селищної ради Одеської області

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора КЗ «Осинівський ОК»

Т.В. Топал

« _____ » _____ 2019 р.

Інструкція з охорони праці № 51

для учнів під час проведення занять з гімнастики

1. Загальні положення

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. 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 тощо, 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. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.
- 1.18. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, стежити за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.
- 1.19. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).
- 1.20. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.
- 1.21. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.
- 1.22. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортінвентарю без спортивного одягу не дозволяється.

2. **Вимоги безпеки перед початком заняття**

- 2.1. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок.
- 2.2. Урок починається за дзвінком з шикування.
- 2.3. Перед вивченням теми учні проходять інструктаж з БЖД.

3. **Вимоги безпеки під час занять**

3.1. На уроках гімнастики учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, тематичні, семестрові, річні оцінки (крім учнів початкової школи)

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 дотримуватись 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 зі 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.

3.7. Самостраховка полягає у 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.

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

4. Вимоги безпеки після закінчення заняття

4.1. За командою вчителя фізкультури, учні організовано будуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, учні ладом залишають спортивний зал і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

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

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

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.2. Надати потерпілому першу долікарську допомогу, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101; у випадку витоку газу – тел.104

РОЗРОБИВ _____

Вчитель фізичної культури

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальна з охорони праці _____

Голова профспілки ОК _____