

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

**Інструкція з охорони праці № 52**  
**при виконанні вправ лазіння, повзання**

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 № 52 при виконанні вправ лазіння, повзання**

### **I. Загальні положення**

1.1. Уроки фізичної культури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовленим до заняття відповідно до завдань, вимог навчальної програми.

1.3. Займатися спортивними вправами дозволяється лише в присутності вчителя з фізкультури.

1.4. Під час розучування і виконання спортивних вправ необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки дітей, висоти знарядь.

1.5. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними надійно закріпленими (гімнастична лава, гімнастична стінка, спортивний канат тощо).

1.6. Надійність установалення й результати випробувань інвентаря і обладнання мають бути зафіксовані в акті.

1.7. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закрученими.

1.8. Спортивне обладнання треба розмістити так, щоб навколо кожного гімнастичного знаряддя була безпечна зона.

1.9. Не можна виконувати вправи на знаряддях, якщо вологі долоні, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених знаряддях.

1.10. Проводити заняття із застосуванням справного обладнання або спортінвентарю, у спортивного одягу .

1.11. Під час виконання різних видів повзання та лазіння можуть бути ушкодження внаслідок падіння з висоти.

1.12. Причини травмування:

- порушення вимог до спортивного одягу та взуття;
- порушення правил поведінки в спортивному залі;
- не підготовленість залу до заняття.

### **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних знарядь.

2.2. Пояснити учням , де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.

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

2.3. Врахувати індивідуальність особливості учнів під час індивідуального чи групового страхування.

### **III. Вимоги безпеки під час занять**

При виконанні вправ з повзання та лазіння необхідно бути обережним та виконувати вказівки вчителя з фізкультури.

3.1. Виконуючи лазіння по гімнастичній лаві потрібно:

- добре триматися руками за краї лави;
- утримувати рівновагу, щоб не впасти з лави;
- вправу слід виконувати без надмірного поспіху;

3.2. Виконуючи лазіння по гімнастичній лаві на спині потрібно:

- рівно тримати тулуб на лаві;
- утримувати рівновагу, щоб не впасти з лави;
- вправу слід виконувати без надмірного поспіху;

3.3. Виконуючи підлізання під гімнастичною лавою, не піднімайте голову високо вгору.

3.4. Виконуючи лазіння по гімнастичній стінці потрібно:

- правильно обхвачувати щаблі драбини руками;
- не стрибати при опусканні вниз, а обережно опускатися довільним способом;
- вправу слід виконувати без надмірного поспіху.

3.5. Виконуючи лазіння по канату або по мотузяній драбині потрібно:

- добре триматися руками;
- виконувати правильний обхват ногами;
- опускатися вниз поперемінно опускаючи руки;
- вправу слід виконувати без надмірного поспіху.

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

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

3.8. Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

3.9. З метою запобігання випадкам травмування дітей, вчитель з фізкультури повинен:

- стежити за дотриманням дітьми вимог правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ
- дотримуватися принципу доступності і послідовності навчання
- вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості дитини.

3.10. Під час виконання вправ на гімнастичних знаряддях безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.11. Під час занять учням, *забороняється*:

- виконувати вправи на вологій підлозі;
- виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;
- заважати іншим дітям виконувати вправи, чіпати спортивне обладнання;
- приносити на заняття сторонні речі та предмети;
- порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи,
- штовхатися, підставляти «ніжку» іншим учням;
- виконувати вправи при поганому самопочутті;
- виконувати вправи без команди, дозволу вчителя.

#### IV. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади.

4.2. Вивести організовано учнів зі спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом.

4.3. Якщо під час занять з'являється біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою до вчителя.

#### V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі отримання вихованцем травми вчитель з фізкультури повинен надати долікарську допомогу та звернутися до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм проводити заходи реанімації та викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**.

5.3. У випадку будь-якої аварійної ситуації, негайно повідомити керівництво та виконати наступні дії:

- у разі відключення електроенергії, терміново вимкнути все електрообладнання. Яке знаходиться в роботі;

- у разі виникнення пожежі ( чи загоряння) необхідно взяти заходів щодо евакуації дітей із приміщення відповідно до плану евакуації, а у разі потреби звернутися по допомогу до інших працівників; негайно повідомити пожежну охорону за телефоном **101**; приступити до ліквідації пожежі згідно з діючою в закладі інструкцією з пожежної безпеки. У випадку витоку газу – тел.104

РОЗРОБИВ \_\_\_\_\_

Вчитель фізичної культури

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальна за охорону праці \_\_\_\_\_

Голова профспілки ОК \_\_\_\_\_