

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № ____
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 для учнів на занятті з гімнастики 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 ліцею, які займаються на уроках фізичної культури гімнастикою.

1.4.

- стрйові 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 ковзання 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 спортивнентарю без спортивного одягу не дозволяється.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття гімнастикою

2.1. На перерві учні переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічій, жіночій) 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 шиккування.

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.

3.3.1

- 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.

- міцно встановити снаряд, перевірити його справність;
- в місці зіскоку рівно укласти мат;
- перевірити справність містка;
- не виконувати вправи без страховки.

3.3.3.

- в місці зіскоку укласти гімнастичний мат;
- правильно спускатися вниз по канату;
- при почервонінні шкіри або появи потертостей на долонях, припинити виконання вправи;
- не стояти близько до снаряда при виконанні вправи іншими учнями.

3.3.4.

- 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, підняти 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.

- 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.

- 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 вчителя 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 ліцею.
- 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.
 - 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.