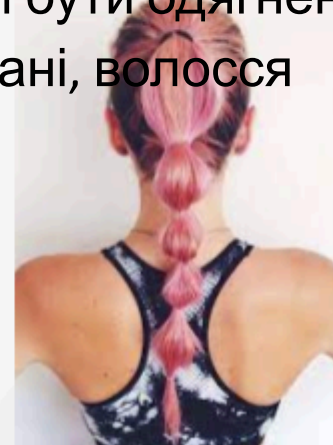
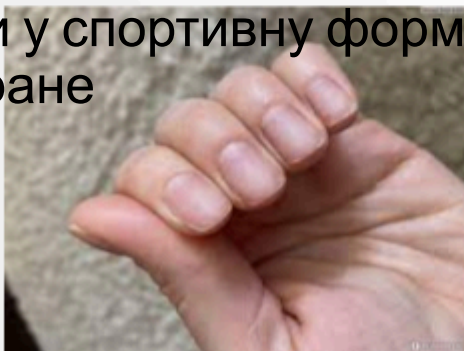


ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

- Суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.
- Проводити заняття у спортзалі разом з викладачем
- На уроці фізкультури здобувачі освіти повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

- Взуття має бути з гумовою підошвою.
- У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.
- Не виконувати вправи на приладах без страхування.
- Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання здобувачі освіти вправ



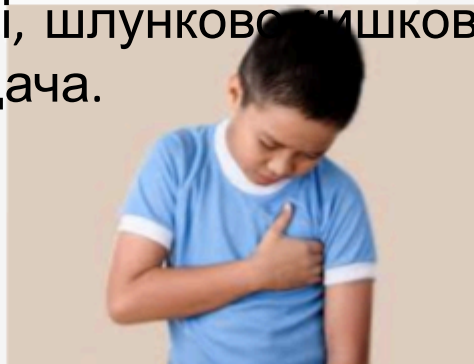
ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

- При виконанні стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.
- Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.
- Після занять потрібно мити руки з милом.
- Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

- Перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів.
- Спортивна форма завжди має бути чистою.
- Взуття має відповідати розміру, що носить здобувач освіти .
- При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до викладача.



ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



- Заходити в спортивний зал без спортивною взуття.
- Вживати жувальну гумку на уроці.
- Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.
- Штовхати у спину здобувач освіти , який біжить попереду



ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



- Робити підніжки, чіплятися за форму.
- Переносити важкі прилади без дозволу викладача.
- Змінювати висоту приладів без дозволу викладача.



ПІД ЧАС УРОКУ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

- Робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою.
- Гімнастичні мати мають впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.
- Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування



МОЖЛИВІСТЬ ОТРИМАННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ

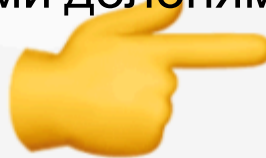
- На несправних

приладах. ▪ Без належної

страховки.

- Без застосування гімнастичних матів.

- На забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями



ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ДО ПОЧАТКУ ЗАНЯТЬ

- спортивне взуття має бути на неслизькій підшві;
- перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла;
- у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати, поверхня яких повинна бути рівною



ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

- Не виконувати вправ на приладах без дозволу і страхування викладача.
- Враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади.
- Не стояти близько до здобувача освіти , який виконує вправу на приладі.



ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

- Не стояти близько до здобувача освіти, який виконує вправу на приладі.
- Не виконувати вправи з вологими долонями



ДІЇ У РАЗІ НЕПЕРЕДБАЧЕНИХ ОБСТАВИН

- У разі появи в здобувача освіти больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і сповістити про це вчителя.
- У разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести здобувачів освіти із залу, сповістити про пожежу адміністрацію.



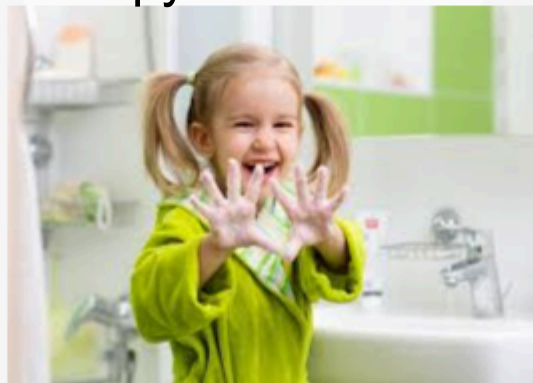
ДІЇ У РАЗІ НЕПЕРЕДБАЧЕНИХ ОБСТАВИН

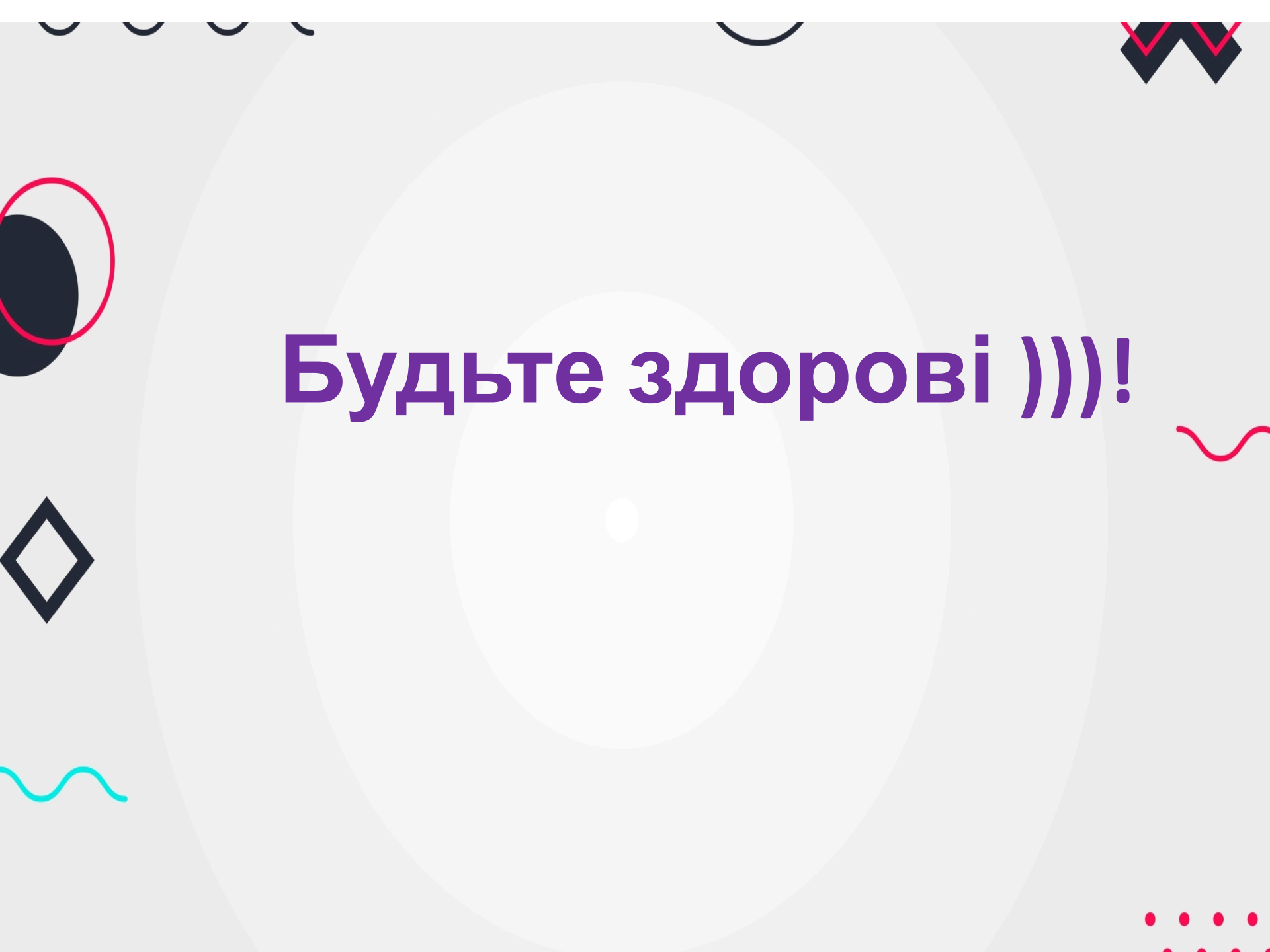
- Якщо здобувач освіти отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, у разі необхідності звернутися до медичної частини і визвати швидку



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ

- Прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання.
- Протерти жердину сухою ганчіркою.
- Зняти спортивну форму і взуття і перевдягнутися у одяг до заняття.
- Ретельно вимити руки і обличчя з милом



The background features a light gray field with a large, faint, light gray circle centered behind the text. Various geometric shapes are scattered around the edges: a red circle and a dark gray circle on the left; a dark gray diamond on the left; a red zigzag line on the right; a red zigzag line on the right; and a red zigzag line on the right.

Будьте здорові)))!