

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора

від 08.02.2024 р. за № 24-170

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 4-ФК
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ**

1. Загальні положення

1.1. Заняття необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовлений до заняття відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

1.3. Займатись на гімнастичних приладах (снарядах) дозволяється лише в присутності викладача.

1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах (снарядах) необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки студентів, висоти приладів (снарядів).

1.5. Усі спортивні прилади (снаряди) й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

1.6. Надійність установалення й результати випробувань спортінвентарю та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Гімнастичні прилади (снаряди) 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.

1.7. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шліфувальною шкуркою.

1.8. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зрівняні в рівень з підлогою.

1.9. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задири на брусі, помітного викривлення.

1.10. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

1.11. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

1.12. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.13. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

1.14. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки студентів.

1.15. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряда) була безпечна зона.

1.16. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

1.17. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).

1.18. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.

1.19. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

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

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення.

2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

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

2.4. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

3. 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 студента.

3.4. Під час занять у гімнастичному залі використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

3.5. При виконанні вправ потоком (один за одним) витримувати достатні інтервали та дистанцію.

3.6. Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (снарядів), приземляйтесь м'яко, на носки, пружинячи присідаючи.

3.7. Не виконувати без страхування складні елементи і вправи.

3.8. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.10. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати 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.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.2. Вивести організовано дітей з спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою й допомогою до вчителя, лікаря, медичної сестри.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

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

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

Інструкцію склав:




Сергій ТКАЧЕНКО

Погоджено:

провідний фахівець (інженер з ОП)

Ірина ЛІНОК