

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

Директор гімназії  
при Львівському національному  
університеті імені І.Франка  
Джала Ю.С.

вересня 2020 р.

## **Інструкція № 11**

### **з охорони праці під час занять гімнастикою**

#### **I. Загальні положення**

Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

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

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

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

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

Надійність установаження й результати випробувань спортінвентаря та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Основні розміри і методи випробування гімнастичних приладів (снарядів) подано в додатку 32.

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.

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

Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвин-

чені до підлоги і бути на одному рівні з підлогою.

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

Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

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

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

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

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

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

Регулярно очищуйте робочу поверхню перекладини, брусів, слідкуйте за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

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

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

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

Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного одягу не дозволяється.

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

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

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

Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

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

Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учнів.

Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію

або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

При виконанні вправ потоком (один за одним), витримуйте достатні інтервали.

Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (снарядів), приземляйтесь м'яко, на носки, пружинисто присідаючи. Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

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

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

Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини; висовуйте ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).

Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, тримайтеся за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені стопорні гвинти.

#### **IV. Вимоги безпеки після закінчення занять**

Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

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

#### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

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.

**Розроблено:**

Фахівець з питань охорони праці



О.Мізюнов