МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 87-ОП

під час занять гімнастикою

м.Кропивницький

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора КБФК
08.06.2022р. № 78

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 87-ОП

під час занять гімнастикою

1. Загальні положення

1.1. Заняття фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.
1.2. Зал повинен бути підготовленим до уроку відповідно до завдань, вимог навчальної програми.
1.3. Займатись на гімнастичних приладах дозволяється лише в присутності викладача.
1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки студентів, висоти знарядь.
1.5. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними і надійно закріпленими.
1.6. Надійність установлення й результати випробувань інвентарю та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі.
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. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їхнього закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою.
1.9. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинченими до підлоги і зрівняні у рівень з підлогою.
1.10. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.
1.11. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріпленими в коробках корпусу.
1.12. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.
1.13. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного знаряддя так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.
1.14. Місток гімнастичний повинен бути підбитим гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.
1.15. М’ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки студентів.

1.16. Розмістити обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного знаряддя була безпечна зона.
1.17. Регулярно очищайте робочу поверхню перекладини, брусів, слідкуйте за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.
1.18. Не виконуйте вправ на знаряддях із вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також, на забруднених знаряддях.
1.19. Під час переміщення і встановлення гімнастичних знарядь будьте уважними.
1.20. Не переносьте і не перевозьте важких гімнастичних знарядь без використання спеціальних візків і пристроїв.
1.21. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортінвентарю, без спортивного одягу забороняється.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних знарядь.
2.2. Пояснити здобувачам освіти, де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.
2.3. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
2.4. Враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти під час індивідуального чи групового страхування.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Стежити за дотриманням здобувачами освіти вимог безпеки під час виконання 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 студентів.
3.4. Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються у спеціальних укладах або ящиках без розпилювання.
3.5. Під час виконання вправ потоком (один за одним) витримуйте достатні інтервали.
3.6. Виконуючи стрибки і зіскоки спортивних знарядь, приземляйтесь м’яко, на носки, пружиністо присідаючи.
3.7. Пам’ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних знаряддях безпека багато в чому залежить від їхньої справності.
3.8. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин установлюйте залежно від індивідуальних даних студента. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.
3.9. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини.
3.10. Під час пари здобувачам освіти забороняється:
- Приносити на пару сторонні речі та предмети;
- Виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;
- Порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи, правил для студентів;
- Штовхатися, підставляти “ніжку” іншим студентам;
- Виконувати вправи при поганому самопочутті;
- Виконувати вправи без команди, дозволу викладача.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття здобувачів освіти . Прибрати спортивні прилади.
4.2. Вивести організовано здобувачів освіти зі спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимийте руки з милом.

4.3. Якщо з’явились біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, зверніться за порадою й допомогою до викладача, сестри медичної.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі отримання травми погіршення самопочуття негайно повідомити викладача.
5.2. Надати потерпілому домедичну допомогу, повідомити сестру медичну, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.
5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу за телефоном 101.

РОЗРОБЛЕНО:
Заступник директора з
навчальної роботи З.АНОСОВА

ПОГОДЖЕНО:
Інженер з охорони праці І.ГАБУРА