

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кам'янець-Подільський фаховий коледж будівництва,
архітектури та дизайну



ЗАТВЕРДЖЕНО :

наказ директора

О.Мальченко

від 16.02.2023р № 35/1

ІНСТРУКЦІЯ З БЖД № 03-08
Під час занять з гімнастики

ЗМІСТ:

1. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з легкої атлетики., ст.3-5
2. Вимоги безпеки перед початком заняття гімнастикою., ст.5-6
3. Вимоги безпеки під час занять студентів гімнастикою., ст.6-7
4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з гімнастики., ст.7-8
5. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття гімнастикою., ст.8

1. Загальні положення інструкції

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-XII) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці Кам'янець-Подільського фахового коледжу будівництва, архітектури та дизайну», затвердженого директором 14.02.2022 року.

1.2. Інструкція з охорони праці для студентів на занятті з гімнастики встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для студентів 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 студентів, які займаються на уроках фізичної культури гімнастикою.

1.4. Уроки гімнастики включають в себе наступні розділи:

- стройові 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. Студенти допускаються до уроків гімнастики основної медичної групи. Заняття проводяться в залі.

1.6. Студенти 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. Студенти, 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 студентів.
- 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 спортінвентарю без спортивного одягу не дозволяється.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття гімнастикою

2.1. На перерві студенти переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічий, жіночий) 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 шикування.

2.3. Перед вивченням нової теми студенти 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 студентів гімнастикою

3.1. На уроках гімнастики студенти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. У підготовчій частині уроку студенти отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3. При роботі з гімнастичними снарядами студенти повинні дотримуватися наступних вимог:

3.3.1 Перекладина:

- 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. Опорний стрибок:

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

3.3.3. Канат:

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

3.3.4. Бруси:

- 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, піднімати 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. Шведська стінка:

- на одній стіні можна перебувати одночасно двом студентам;
- не можна стрибати з снаряда; слід спускатися донизу;
- не виконувати вправ з вологими долонями, при наявності свіжих мозолів.

3.3.6. Колода:

- уздовж всього снаряда і в місці зіскоку, укласти гімнастичні мати;
- не можна на снаряді перебувати одночасно двом студентам;
- виконувати вправу тільки зі страховкою.

3.4. У разі виявлення несправності спортивного снаряда, слід припинити виконання на ньому вправи і негайно повідомити вчителю фізичної культури.

3.5. Студенти виконують вправи на спортивному снаряді під наглядом вчителя фізичної культури.

3.6. У процесі навчання, студенти опановують правилами страховки і самостраховки.

Самостраховка полягає в здатності студента:

- 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 допомоги 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 школи.
- 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, студенти організовано будуються в шеренгу.
- 5.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, студенти 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.

посада керівника розділу

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці

Юрисконсульт

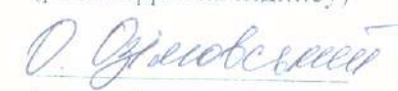
Голова профспілки


(підпис)


(підпис)


(підпис)


(розшифровка підпису)


(розшифровка підпису)


(розшифровка підпису)