

**БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ПРАВОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ УКООПСІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ТОРГІВЛІ»
(БДЕПФК)**

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ №37
ДЛЯ СТУДЕНТІВ БДЕПФК
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ**

БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ПРАВОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ УКООПСІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ТОРГІВЛІ»
(БДЕПФК)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ від 29.08.2022 №119
Директорка БДЕПФК
_____ Ганна БОЙКО

Інструкція з безпеки життєдіяльності №37
для студентів БДЕПФК під час занять гімнастикою

1. Загальні положення

- 1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності № 37 для студентів БДЕПФК під час занять гімнастикою розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці в БДЕПФК», Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затверджених педагогічною радою (протокол №1 від 29 вересня 2022 року).
- 1.2. Інструкція з безпеки життєдіяльності встановлює вимоги для всіх учасників освітнього процесу під час занять гімнастикою у БДЕПФК.
- 1.3. Заняття гімнастикою необхідно проводити в добре провітрюваній спортивній залі.
- 1.4. Зал повинен бути підготовленим до заняття відповідно до завдань, вимог навчальної програми.
- 1.5. Займатись на гімнастичних приладах дозволяється лише в присутності викладача.
- 1.6. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки студентів, висоти знарядь.
- 1.7. Усі спортивні прилади та обладнання, в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними і надійно закріпленими.
- 1.8. Надійність встановлення й результати випробувань інвентарю і обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі.
- 1.9. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів.
- 1.10. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.
- 1.11. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їхнього закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою.
- 1.12.
- 1.13. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинченими до підлоги і зрівняні у рівень з підлогою.
- 1.14. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

1.15. Гімнастичні мати повинні бути укладені впритул навколо гімнастичного знаряддя так, щоб вони перекривали площу гімнастичного зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.16. Розмістити обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного знаряддя була безпечна зона.

1.17. Не виконуйте вправ на знаряддях із вологими долонями, якщо на них є мозолі, а також на забруднених знаряддях.

1.18. Не переносьте і не перевозьте важких гімнастичних знарядь без використання спеціальних візків і пристроїв.

1.19. 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, 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. Врахувати індивідуальні особливості студентів під час індивідуального чи групового страхування.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Стежити за дотриманням вимог техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ. дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

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

3.3. Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються у спеціальних укладках або ящиках без розпилювання.

3.4. Під час виконання вправ потоком (один за одним) витримуйте достатні інтервали.

3.5. Виконуючи стрибки і зіскоки зі спортивних знарядь, приземляйтесь м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.

3.6. Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

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. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, тримайтесь за жердину, а не за її металеву опору.

3.10. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені стопорні гвинти.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття студентів.

4.2. Прибрати спортивні прилади.

4.3. Вивести організовано студентів зі спортивного залу, провітрити приміщення.

4.4. Після занять ретельно вимийте руки з милом.

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

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі отримання травми, погіршення самопочуття здобувач фахової передвищої освіти повинен негайно повідомити викладача.

5.2. У разі отримання травми викладач повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до медичної сестри, попередити адміністрацію БДЕПФК.

5.3. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за телефоном – 103.

6. Завершальні положення інструкції

6.1 Інструкція з безпеки життєдіяльності №37 при проведенні занять гімнастикою повинна переглядатися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки під час прибирання території БДЕПФК умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального співробітника БДЕПФК.

_Викладач фізичного виховання
(посада розробника)

(підпис)

Юрій БЕСПАЛИЙ
(ім'я, прізвище)

Узгоджено:

_Заступник із забезпечення
освітнього процесу
(посада розробника)

(підпис)

Наталя МІУС
(ім'я, прізвище)

Інспектор з охорони праці
(підпис)

(ім'я, прізвище)

Уповноважена особа

Анастасія ГОРЧАК