

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МОРЕХІДНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМ. О.І. МАРИНЕСКА  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
“ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ”**

**ІНСТРУКЦІЯ  
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 4-Б  
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ГІМНАСТИКИ**

Одеса 2025

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказом начальника ВСП «МФК  
ім. О.І. Маринеска НУ «ОМА»  
від 02.01.2025р. № 4

# **ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 4-Б ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ГІМНАСТИКИ**

## **1. Загальні положення**

1.1. Інструкція № 4-Б (далі - інструкція) встановлює обов'язкові загальні вимоги безпеки для викладацького складу, курсантів та студентів під час проведення занять з гімнастики у ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж).

1.2. Зал повинен бути підготовленим до уроку відповідно до завдань, вимог навчальної програми.

1.3. Займатись на гімнастичних снарядах дозволяється лише в присутності викладача. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних снарядах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки курсантів, висоти знарядь.

1.4. Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені в закритих або в відкритих місцях проведення занять, повинні бути цілком справними і надійно закріпленими.

## **2. Вимоги безпеки перед початком проведенням занять**

2.1. Гімнастичні снаряди не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливачів, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закрученими. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявили тріщину, жердину необхідно замінити.

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

2.3. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути щільно пригвинченими до підлоги і зарівнені у рівень з підлогою.

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

2.5. Опори гімнастичного козла, коня повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

2.6. При висуванні ноги козла, коня повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому становищі.

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

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

2.9. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно зі віком і підготовки курсантів.

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

3.1. Під час виконання вправ на спортивних снарядах необхідно перебувати на безпечній відстані від місця виконання, не заважати один одному, дотримуватися правил техніки безпеки та санітарно - гігієнічних вимог.

3.2. Забороняється користуватися несправним інвентарем та обладнанням.

3.3. Курсанти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

3.4. Курсанти зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спорт майданчику.

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

4.1. Курсанти зобов'язані попередити викладача про погане самопочуття, про несправність спортивного обладнання, про травмування під час уроку.

4.2. Після закінчення заняття курсанти прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять зі спортивного залу.

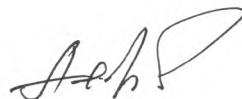
### **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. У разі отримання травми попередити викладача, надати першу медичну допомогу, якщо необхідно - викликати швидку допомогу за телефоном 103, а у випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном 101.

5.2. При отриманні травми курсантом, викладач зобов'язаний про випадок повідомити адміністрацію та інженера з охорони праці.

**Розробив:**

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ



Андрій ВОЙКІН

**Погоджено:**

Інженер з охорони праці



Олександр ГРИЩЕНКО