

Погоджено
Голова профкому

Затверджено

Наказ по

ЗОШ I-III ступенів
№ від 201 р.
Директор школи

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № проведення занять з фізичної культури і спорту

1.ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ

- 1.1.Учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, несуть пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів
- 1.2.Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені у спортивній зоні на відстані не меншій, як 10 м від навчальних корпусів. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, слизького ґрунту.
- 1.3.Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см.
- 1.4.Місце проведення занять з лижної підготовки профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію - та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особ-ливостей і фізичної підготовки учнів.
- 1.5.Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені у закритих або відкритих місцях про-ведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.
- 1.6.Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, спортінвентарю, без спе-ціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозво-ляється.

2.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

2.1. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, має щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

2.2. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.

2.3. Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, ретельно оглядає місця проведення занять, перевіряє справність спортінвентарю, надійність установалення і закріплення обладнання, **ВІДПОВІДНІСТЬ** сані-тарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про порядок, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

3.1. Учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, навчає учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежить за дотриманням учнями заходів безпеки, при цьому суворо дотримуючись принципів доступності і послідовності навчання; стежить за результатами медичних оглядів; зобов'язаний знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного учня, при необхідності забезпечує страховку. Якщо в учня з'являються ознаки втоми, або якщо він скаржиться на слабкість і погане самопочуття, негайно направляє його до лікаря.

3.2. Під час занять учнів гімнастикою:

- займатись на гімнастичних снарядах дозволяється тільки у присутності вчителя;
- у місцях зіскоків із снаряда покладіть гімнастичний мат; укладайте мати так, щоб їхня поверхня була рівною;
- виконуючи вправи потоком (один за одним), витримуйте достатні інтервали;
- виконуючи стрибки і зіскоки із снаряда, приземляйтесь м'яко, пружинисто присідаючи,
- не виконуйте без страхування складних елементів і вправ;
- регулярно очищайте робочу поверхню перекладини, вона повинна бути гладенькою і без іржі;
- не виконуйте вправ на снарядах, якщо у вас вологі долоні, а також на забруднених снарядах; не стійте близько біля снаряда під час переміщення і встановлення гімнастичних снарядів;
- при заміні висот» брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини; висовуйте ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, нахиливши снаряд. Піднімаючи або опускаючи жердини бруси втримайтесь за жердину а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені стопорні гвинти

3.3. Під час занять учнів легкою атлетикою

- під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки по своїй доріжці.
- не допускайте різких зупинок;
- ретельно розпушуйте пісок у ямі - місці приземлення,
- під час стрибків підкладайте у черевки під п'ятки гумові прокладки. Не виконуйте стрибків на нерівному, слизькому ґрунті. Не приземляйтесь на руки,
- перед метанням гранати, диска, списа, молота подивіться, чи немає людей у напрямі кидання. Не подавайте снаряд киданням. Не ловіть ядра низько опущеними кистями рук, щоб не вдарити ядром пальців об ґрунт. Не ловіть ядра, стоячи ногами разом, щоб уникнути падіння ядра на ноги;
- будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових

занять праворуч від метальника, не ходіть за снарядами без дозволу. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.

3.4. Під час лижної підготовки учнів:

- отримайте інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб воно було сухим
- Одягайте сухі шкарпетки, не бігайте на лижах без рукавиць,
- слухайте уважно пояснення вчителя, витримуйте інтервал під час руху на пизах на дистанції 3-4 км, а під час спусків не менш, як 30 м;
- під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля підніжжя гори, пам'ятайте, що за вами йде товариш.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності та справності.

4.2. Учитель фізичної культури після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно повідомте про це вчителя

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допомоги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

Інструкцію розробив учитель

Узгоджено

Керівник служби охорони праці –
заступник директора з навчально-
виховної роботи

" ____ " _____ 200 ____ р.