

Ліцей № 10
Івано-Франківської міської ради

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 21
для вчителя фізичної культури

м. Івано-Франківськ
вул. Вовчинецька 196б

Ліцей № 10
Івано-Франківської міської ради

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Ліцею № 10
Івано-Франківської міської ради
04.12.2024 № 274/о

Інструкція з охорони праці № 21
для вчителя фізичної культури

1. Загальні положення

- 1.1. Дана інструкція поширюється на вчителів фізичної культури і встановлює вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури та спорту на уроках, в гуртках, спортивних секціях.
- 1.2. Робочим місцем вчителя фізичної культури є спортивна зала, спортивний майданчик, навчальний кабінет, приміщення з тренажерами, тренерська кімната. Під час участі вихованців в позашкільних заходах робочим місцем є спортивна зала або спортивний майданчик (стадіон) тієї установи, де проводиться захід.
- 1.3. Під час організації освітнього процесу з учнями вчитель використовує спортивний інвентар, спортивне обладнання та прилади.
- 1.4. До виконання обов'язків вчителя фізичної культури допускаються особи, які мають спеціальну освіту та кваліфікацію і пройшли:
 - 1.4.1. обов'язковий профілактичний медичний огляд і визнані придатними до роботи за даною професією;
 - 1.4.2. вступний інструктаж з охорони праці (при вступі на роботу).
 - 1.4.3. первинний інструктаж на робочому місці.
- 1.5. В процесі роботи вчитель повинен проходити наступні інструктажі:
 - 1.5.1. повторний (один раз на шість місяців за цією інструкцією);
 - 1.5.2. позаплановий (при введенні в дію нових або переглянутих нормативно-правових актів з охорони праці або при внесенні змін та доповнень до них; при порушенні працівниками вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що призвели до травм, аварій, пожеж тощо);
 - 1.5.3. цільовий (у разі ліквідації аварії або стихійного лиха; при проведенні робіт, на які відповідно до законодавства оформляються наряд-допуск, наказ або розпорядження).
- 1.6. Вчитель не допускається до роботи:
 - 1.6.1. з появою на роботі в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння;
 - 1.6.2. при порушенні правил, норм і інструкцій з охорони праці.
- 1.7. Вчитель зобов'язаний:

- 1.7.1. виконувати тільки ту роботу, по якій проінструктований;
- 1.7.2. не виконувати розпоряджень, якщо вони суперечать правилам з охорони праці;
- 1.7.3. не допускати присутності на робочому місці сторонніх осіб;
- 1.7.4. дбати про збереження шкільного майна;
- 1.7.5. працювати тільки зі справним спортивним обладнанням, інвентарем та приладами; застосовувати їх лише за призначенням;
- 1.7.6. виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
- 1.7.7. проходити навчання з питань охорони праці і безпеки життєдіяльності один раз на три роки;
- 1.8. Основні небезпечні та шкідливі фактори у роботі вчителя фізичної культури:
 - 1.8.1. травми, внаслідок ударів, падінь;
 - 1.8.2. значне голосове навантаження;
 - 1.8.3. висока концентрація уваги;
 - 1.8.4. небезпека ураження електричним струмом;
 - 1.8.5. небезпека виникнення загорань та пожеж;
 - 1.8.6. висока щільність епідемічних контактів;
 - 1.8.7. висока психоемоційна напруга.
- 1.9. Впродовж освітнього процесу вчитель фізичної культури із здобувачами освіти проводить наступні інструктажі:
 - 1.9.1. первинний;
 - 1.9.2. позаплановий;
 - 1.9.3. цільовий.
- 1.10. У спортивній залі повинна бути аптечка з набором медикаментів і перев'язувальних засобів. Під час занять на відкритих спортивних майданчиках у вчителя має бути переносна аптечка.
- 1.11. У своїй роботі учитель повинен активно пропагувати дотримання учнями вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності.
- 1.12. Вчитель фізичної культури:
 - 1.12.1. є відповідальним за збереження життя і здоров'я здобувачів освіти під час освітнього процесу;
 - 1.12.2. організовує вивчення здобувачами освіти правил і норм з охорони праці, безпеки життєдіяльності.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи.

- 2.1. Одягніть спортивний костюм та спортивне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу та спортивного взуття не дозволяється.
- 2.2. Огляньте місце проведення уроку (спортивну залу, гімнастичну залу, спортивний майданчик тощо). Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури та спорту повинні бути справними і надійно закріпленими.
- 2.3. У разі виявлення несправностей, що несуть загрозу безпеці учнів, даний снаряд повинен бути виключений з комплексу занять і, по можливості, замінений іншими снарядами або вправами. Про виявлені несправності, вчитель

фізкультури повинен доповісти заступнику директора з навчально-виховної роботи.

2.4. Оглянути надійність кріплення захисних решіток на освітлювальній арматурі, вікнах та опалювальних приладах.

2.5. Металеві конструкції, які прикріплюють обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні сітки, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота тощо), мають бути жорстко закріплені і не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

2.6. Не дозволяти учням заходити в спортивну залу до початку уроку.

3. Вимоги безпеки під час уроку.

3.1. Учитель повинен:

3.1.1. на початку уроку поцікавитися самопочуттям дітей та наявністю учнів, які мають документ (довідку) про тимчасове звільнення від занять після хвороби;

3.1.2. контролювати обстановку під час уроку та забезпечувати безпечне проведення навчального процесу;

3.1.3. враховувати метеорологічні умови при виборі місця проведення уроків та спортивних заходів; рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури та спорту на відкритому повітрі в зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами виносить вчитель фізичної культури, організатори фізкультурно-спортивних заходів;

3.1.4. не допускати до заняття учнів без належної форми одягу та взуття та учнів, які мають на собі небезпечні предмети (великі сережки, годинники, каблучки, ланцюжки тощо);

3.1.5. не допускати до уроку, тренувальних занять, змагань учнів у хворобливому стані та з неповним видужанням;

3.1.6. не дозволяти учням, які звільнені або не допущені до уроку, покидати спортивну залу чи спортивний майданчик; учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять;

3.1.7. під час проведення уроку дотримуватися чіткого розмежування дітей на групи; допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої чи спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури;

3.1.8. на початку уроку провести з учнями належну розминку, яка забезпечить розігрів м'язів і підвищить їх еластичність;

3.1.9. ознайомити учнів з правилами безпечної експлуатації спортивного обладнання та інвентаря, які будуть використовуватися на уроці;

3.1.10. обов'язково демонструвати учням правильність виконання тієї чи іншої вправи;

3.1.11. під час проведення уроку вибрати власне місце перебування таким чином, аби усі, без винятку, учні перебували в полі зору;

3.1.12. під час уроку виконувати тільки ту роботу, яка передбачена розкладом і планом занять.

- 3.2. На уроці не повинно бути більше дітей, а ніж це дозволяється. Проведення уроку з двома класами одночасно є неприпустимим.
- 3.3. Не допускати одночасного проведення занять на спільному майданчику з несумісними видами спорту двома різними класами (наприклад, метання з легкої атлетики в одному класі і спортивні ігри в іншому).
- 3.4. Не залишати учнів без нагляду під час уроку.
- 3.5. Не дозволяти учням самовільно підходити до снарядів та використовувати їх.
- 3.6. Не дозволяти учням виходити під час уроку групами. Відпускаючи учня з уроку, вчитель повинен знати причину його виходу.
- 3.7. Відпускати учня з уроку тільки на підставі пред'явленої записки від батьків, класного керівника або медичного працівника.
- 3.8. Не виконувати будь-які види ремонтних робіт електромережі самостійно.
- 3.9. У своїй роботі учитель повинен активно пропагувати дотримання учнями вимог охорони праці, правил дорожнього руху, безпечної поведінки в побуті та громадських місцях.
- 3.10. У разі травмування учня:
- 3.10.1. організувати надання домедичної допомоги та у разі потреби викликати бригаду швидкої медичної допомоги;
- 3.10.2. зберегти обстановку на місці в тому стані, у якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю та здоров'ю тих, хто там перебуває, і не призведе до ще тяжчих наслідків);
- 3.10.3. негайно повідомити про те, що сталося, директора ліцею та особу, яка є відповідальною за охорону праці, безпеку життєдіяльності в закладі.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Зібрати весь спортінвентар, що використовувався на уроці. Перевірити його справність та справність обладнання.
- 4.2. Поцікавитись самопочуттям учнів і тільки після цього дати дозвіл вийти з спортивної зали чи покинути спортивний майданчик.
- 4.3. Виходячи з спортивної зали вимкнути світло, зачинити вікна та двері.
- 4.4. Не допускати знаходження учнів в спортивній залі під час перерви.
- 4.5. Про виявлені недоліки в електромережі повідомити заступника директора з господарської роботи.
- 4.6. При виявленні несправностей в спортивному обладнанні та інвентарі відсторонити їх від експлуатації та організувати ремонт.

5. Вимоги в аварійних ситуаціях

- 5.1. У разі отримання травми вчитель фізичної культури зобов'язаний припинити роботу, покликати на допомогу, скористатися аптечкою першої допомоги, повідомити директора ліцею (при відсутності - іншу посадову особу) і звернутися до медичного пункту.

При отриманні травми іншим працівником або здобувачем освіти необхідно надати йому першу допомогу. При необхідності, викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103 і повідомити про факт травмування директору закладу. До початку розслідування на місці події забезпечити збереження обстановки (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточуючих).

5.2. У разі виявлення пожежі або її ознак (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, різке підвищення температури в приміщенні тощо) вчитель зобов'язаний:

5.2.1. негайно повідомити пожежну охорону за номером 101 (при цьому слід чітко назвати місцезнаходження об'єкта, місце виникнення пожежі, а також свою посаду та прізвище);

5.2.2. задіяти систему оповіщення людей про пожежу; розпочати самому і залучити інших осіб до евакуації людей з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації;

5.2.3. сповістити про пожежу керівника закладу;

5.2.4. організувати зустріч пожежно-рятувальних підрозділів, вжити заходів щодо гасіння пожежі наявними в закладі засобами пожежогасіння.

5.3. Евакуацію учнів у разі виникнення пожежі здійснюють за таким орієнтовним планом:

5.3.1. у разі виявлення пожежі або за сигналом оповіщення (три довгих дзвінка з короткими паузами між ними) учнів якнайшвидше виводять назовні згідно з планом евакуації на місце збору (спортивний майданчик біля штучного футбольного поля). Двері класної кімнати й усі інші двері на шляху евакуації необхідно зачинити (не на ключ);

5.3.2. усіх евакуйованих з будівлі учнів перевіряють поіменно за класним журналом або за списками. Нікому не можна повертатися в будівлю ліцею без дозволу рятувальників чи директора;

5.3.3. з місця збору учні разом з вчителями не розходяться, а очікують на вказівки щодо подальших дій від рятувальників чи адміністрації.

5.4. При аварії (прориві) в системі опалення або водопостачання необхідно вивести дітей з спортивної зали (навчального кабінету), повідомити про те, що сталося заступнику директора з адміністративно-господарської частини (завгоспу) закладу.

5.5. Учитель фізичної культури зобов'язаний сповістити безпосередньо директора закладу (при відсутності, іншу посадову особу) про будь-яку ситуацію, яка загрожує життю і здоров'ю учнів та працівників ліцею, заступника директора з адміністративно-господарської частини – про несправність електрообладнання, меблів, систем водопроводу, опалення і каналізації, а також засобів пожежогасіння.

5.6. Схема послідовності надання першої долікарської допомоги у разі травмування учня:

5.6.1. Усунути дію небезпечних та шкідливих факторів на організм потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із небезпечної зони, загасити одяг, що горить, витягти з води).

- 5.6.2. Надати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій;
- 5.6.3. Оцінити стан потерпілого;
- 5.6.4. Визначити характер травми, що становить найбільшу загрозу життю потерпілого, а також послідовність дій його рятування;
- 5.6.5. Вжити необхідних заходів щодо рятування потерпілого в порядку терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, непрямий масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язки);
- 5.6.6. Підтримати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного персоналу;
- 5.6.7. Повідомити медичного працівника і при потребі викликати швидку медичну допомогу.

Перша допомога при пораненні (поріз склом, подряпини, рвані рани тощо):

- 5.6.1. Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це зробити неможливо - змазати пальці йодною настоякою.
- 5.6.2. Доторкатися до самої рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.
- 5.6.3. Очищати рану механічно можна тільки з використанням стерильного пінцету або стерильної марлі.
- 5.6.4. Після очищення змазати поверхню шкіри навколо рани йодною спиртовою настоякою, накласти марлеву пов'язку.
- 5.6.5. Якщо поріз невеликий, то присипати його білим стрептоцидом або порошком іншого сульфаніламідного препарату, покрити стерильною марлею і забинтувати.
- 5.6.6. При серйозному порізі й сильній кровотечі викликати лікаря. До його приходу накласти джгут вище рани, покрити рану стерильною марлею.
- 5.6.7. При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибини рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоякою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються до лікаря.

5.7. Перша допомога при вивихах.

Вивих - ненормальне стійке зміщення кісток за фізіологічною межею. При вивиху, як правило, розриваються суглобова сумка і зв'язки, пошкоджуються м'які тканини.

Ознаки: сильний біль, вимушене неприродне положення кінцівок, зміна форми суглоба і порушення його функцій.

Перша допомога: необхідно створити повну нерухомість і негайно госпіталізувати (неспеціалісту вправляти вивих забороняється!)

5.8. Кровотеча після видалення зуба.

При цьому виді кровотеч досить покласти на місце видаленого зуба грудочку марлі чи вати, який хворий потім затискає зубами.

5.9. Кровотеча з вуха.

Кровотеча з вуха спостерігається при пораненнях зовнішнього слухового проходу і при переломах черепа. На поранене вухо накладають чисту марлю, а потім його перев'язують. Потерпілий лежить з дещо піднятою головою. Робити промивання вуха не можна.

5.10. Кровотеча з легень. При сильних ударах в грудну клітку при переломах ребер виникає легенева кровотеча. Постраждалі відкашлюють яскраво-червону спінену кров; дихання утруднене. Потерпілого укладають у напівсидячому положенні, під спину йому підкладають валик, на який він може опертися. На відкриті груди кладуть холодний компрес. Хворому забороняють говорити і рухатися .

5.11. Перша допомога у разі непритомності.

Непритомність є найбільш гострою формою судинної недостатності. Вона настає в результаті важких механічних потрясінь, переляку, хвилювань, сильного стомлення, голоду. Провісниками непритомності є слабкість, нудота, блювання, позиви до блювання, слабкість, позіхання, посилене потовиділення, шум у голові, запаморочення, холодний піт. Потім настає утрата свідомості і хворий падає. Дихання сповільнюється, пульс стає слабкий, артеріальний тиск падає, зіниці звужуються. Під час непритомності пульс уповільнюється до 40-50 ударів за хв. При легких ступенях утрата свідомості буває короткочасною.

Для надання першої допомоги при непритомності постраждалого варто укласти, щоб голова була нижче тулуба, трохи підняти (на 15-20 см) нижні кінцівки для поліпшення кровообігу мозку, розстебнути одяг, що стискає, забезпечити приплив свіжого повітря, дати понюхати нашатирний спирт і в разі потреби викликати лікаря. Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або дихання немає, можливе западання язика. У крайньому разі слід вжити заходи до оживлення.

5.12. Перша допомога при забитих місцях.

Забиті місця – це ушкодження м'яких тканин без порушення цілості загального покриву. Нерідко вони супроводжуються ушкодженням кровоносних судин і розвитком підшкірних крововиливів – гематом. Характерні ознаки забитого місця: біль на місці травми, припухлість, зміна кольору загального покриву в результаті крововиливу. При забитих місцях в області суглобів і кінцівок відбувається порушення їхньої функції.

Перша допомога: потерпілому забезпечують повний спокій. Забите місце, на якому є садна, змазують розчином йоду спиртовим чи брильянтового зеленого. Для профілактики розвитку гематоми і зменшення болю на забите місце кладуть міхур з льодом, снігом, холодною водою чи шматочком льоду, обгорнені поліетиленовою плівкою, рушником, серветку, змочену у холодній воді і злегка віджату. Якщо гематома утворилася, то для її швидкого розсмоктування на дві доби до забитого місця прикладають сухе тепло: грілку з гарячою водою або мішечок з підігрітим піском, при забитих місцях кінцівок забезпечують нерухомість забитої області (накласти тугу пов'язку).

5.13. Перша допомога при струсах мозку.

Струс мозку - травматичне пошкодження тканин в діяльності мозку внаслідок падіння на голову, при ударах і забитті голови. При цьому можуть виникати дрібні крововиливи і набряк мозкової тканини.

Ознаки - моментальна втрата свідомості, яка може бути короткочасна або тривати кілька годин. Можуть спостерігатися порушення дихання, пульсу, нудота, блювання. Для запобігання удушенню потерпілого у несвідомому стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, при цьому голова має бути повернута на бік. На голову кладуть охолоджувальні компреси, при відсутності або порушенні дихання проводять штучне оживлення. Потерпілого ні в якому разі не можна намагатися напоїти! При першій можливості потерпілого треба негайно відправити до лікувального закладу у супроводі особи, яка вміє надавати допомогу для оживлення.

5.14. Перша допомога при переломах.

Переломи – повне чи часткове порушення цілості кістки. Переломи бувають закриті (без ушкодження цілісності загального покриву і слизової оболонки); відкриті (з ушкодженням цілісності загального покриву); без зсуву - кінці переламаної кістки залишаються на місці; зі зсувом – кінці зміщаються в залежності від напрямку діючої сили і скорочення м'язів.

Ознаки переломів кісток кінцівок: різкий біль у місці перелому, який підсилюється при спробі руху, припухлість, крововилив, різке обмеження рухів. При переломах зі зсувом кінців переламаної кістки – укорочення кінцівки, незвичайне її положення. При відкритих переломах ушкоджений загальний покрив. Іноді в ранах видні кінці переламаних кісток.

Перша допомога: забезпечують повний спокій і нерухомість ушкодженої кінцівки. Для цього застосовують спеціальні стандартні, а при їхній відсутності – імпровізовані шини з підручного матеріалу: фанери, дощок, ціпків, лінійок, лиж, парасольок, які накладають поверх одягу.

Для створення повної, нерухомості ушкодженої кінцівки необхідно фіксувати не менш двох суглобів – вище і нижче місця перелому. Шина повинна бути накладена так, щоб середина її знаходилася на рівні перелому, а кінці захоплювали сусідні суглоби по обидві сторони перелому.

Перш ніж накласти стандартну чи пристосовану шину, необхідно ретельно оглянути ушкоджену кінцівку. У випадку відкритого перелому на рану накладають стерильну пов'язку. Забороняється вправляння в рану кісткових кінців, що стирчать, чи їхнє видалення. При переломах стегна шина накладається.

5.15. Перша допомога при попаданні стороннього тіла в око.

Причини - попадання пилинок, дрібних комах, рослинних часток, тощо.

Ознаки - біль, різь, слезотеча і почервоніння ока, сильне подразнення.

Для видалення стороннього тіла необхідно відтягнути або вивернути повіку.

Стороннє тіло видаляють кінчиком чистого носовика або тканини.

РОЗРОБЛЕНО:

Заступник директора
з навчально-виховної роботи

Надія МАТІЇШИН

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці

Олександра ФАТЮК