

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор КЗПО
«МПДЮТ «Горицвіт» КМР
Ганна МІЛАНОВИЧ
наказ від 04.03.2024 №37

ІНСТРУКЦІЯ № 15
з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час
занять гуртків фізкультурно-спортивного напрямку
(«Тайгер»)

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти в закладі позашкільної освіти поширюється на учасників освітнього процесу хореографічних гуртків та використання з метою забезпечення безпечного виконання вправ та попередження випадків травмування.

1.2. Дана інструкція розроблена на основі Закону України «Про охорону праці» (зі змінами) [№ 2849-IX від 13.12.2022](#), на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці (зі змінами) від 30.01.2017 № 140.

1.3. Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої (домедичної) допомоги при характерних ушкодженнях.

2. Загальні вимоги безпеки життєдіяльності здобувачів освіти

2.1. До занять допускаються здобувачі освіти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

2.2. Повідомте керівника гуртка про будь-які травми або проблеми зі здоров'ям до початку занять.

2.3. Завжди розминайтесь перед тренуванням. Це допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантаження і знижує ризик травм.

2.4. Використовуйте лише перевірене та справне обладнання.

2.5. Одягайте захисне спорядження, включаючи рукавички, капу, наколінники, налокітники та шолом.

2.6. Завжди дотримуйтесь правильної техніки виконання вправ і прийомів.

2.7. Працюйте в парах з партнерами вашого рівня і вагової категорії, щоб уникнути небезпечних ситуацій.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Виконуйте удари з контрольованою силою, особливо під час тренувальних спарингів.

3.2. Уникайте ударів у вразливі зони, такі як голова, шия, спина та пах.

3.3. Постійно спілкуйтеся з партнером під час спарингу.

3.4. Поважайте прохання партнера зменшити інтенсивність або зупинити спаринг.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Після завершення заняття виконайте вправи на заспокоєння і розтяжку, щоб допомогти м'язам відновитися.

4.2. Пийте достатню кількість води для гідратації.

4.3. Після заняття оцініть свій фізичний стан. Якщо відчуваєте біль або дискомфорт, повідомте керівника гуртка, і за необхідності зверніться до лікаря.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При виявленні несправності спортивного обладнання, а також пожежі, порушенні норм безпеки, аварії або при пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно повідомте про це керівника гуртка.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати керівник гуртка. Під час надання першої долікарської допомоги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

5.3. При появі нездужання, інших ознак захворювання, отримання травми слід негайно звернутися до керівника гуртка для отримання першої долікарської допомоги або госпіталізації.

5.4. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

5.5. Зателефонувати батькам, (родичам), коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

5.6. У разі надзвичайної ситуації, використовувати знання, отримані на уроках основ здоров'я, правила першої до лікарської допомоги при ушкодженнях, проведенні вентиляції легенів, штучного дихання.

5.7. Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за номерами:

101— пожежна охорона;

102— міліція;

103— швидка медична допомога;

104— газова служба,

коротко опишіть ситуацію, назвіть адресу, місце, де відбулася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

5.8. За змогою залиште територію аварійної небезпеки.

Інструкцію розробив
інженер з ОП

Лідія АДАМОВА

Погоджено
заступником директора з НВР

Валентиною БОБРОВОЮ

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
«ГОРИЦВІТ» КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**ІНСТРУКЦІЯ
з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час
занять гуртків фізкультурно-спортивного напрямку
(«Самбо-дзюдо»)
БЖД-13-24**

