

ІНСТРУКЦІЯ №34
З БЕЗПЕКИ
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ

1. Всі учні зобов'язані пройти медичний огляд.
 - 1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учнів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.
 - 1.2. Учні, які не пройшли медичного огляду, до уроків фізичної культури не допускають.
 - 1.3. Учні, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на уроках фізичної культури. При цьому допускається їх залучення вчителем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу школи.
 - 1.4. Після перенесення учнем хвороб, необхідно взяти дозвіл на відвідування уроків фізичної культури у лікаря.
2. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення.
3. Без дозволу вчителя учням забороняється заходити у спортзал і перебувати у ньому.
 - 3.1. Учні заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті — забороняється.
 - 3.2 Після дзвінка на урок, по команді вчителя, учні шикуються в спортивному залі, чи на спортмайданчику.
 - 3.3. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.
 - 3.4. Учні не дозволяється виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності й страхування вчителя, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.
 - 3.5. Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.
 - 3.6. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки вчителя.
 - 3.7. Без команди вчителя не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого.
 - 3.8. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.
 - 3.9. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома вчителя.
 - 3.10. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.
 - 3.11. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.
 - 3.12. Учні повинні вміти правильно виконувати вправи й страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.
 - 3.13. Учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.
4. Учні зобов'язані попередити вчителя:
 - 1) про наявність документів про звільнення після хвороби;
 - 2) про погане самопочуття;
 - 3) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;
 - 4) про травмування під час уроку.

5. У випадку отримання травми слід попередити вчителя, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу по телефону 103, а у випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.
6. Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять із спортивного залу.

Заступник директора ліцею _____

з навчальної роботи

З обов'язками ознайомлений « ____ » 20 ____ року

Інструкцію отримав _____

ІНСТРУКЦІЯ №42
З ОХОРОНИ ПРАЦІ
ПРИ ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

1. Загальні положення

1.1. Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань, конкурсів) дотримується гігієнічних норм і вимог з охорони праці, пожежної та електробезпеки.

1.2. Заступник директора з виховної роботи й відповідальний за електро- і пожежну безпеку проводять інструктаж із відповідальними за проведення спортивно-масового заходу, черговими вчителями, класними керівниками, класоводами, а ті в свою чергу з учнями про заходи пожежної безпеки і правилами евакуації дітей з приміщень на випадок пожежі, та правилами поведінки учнів в залі та спортмайданчику.

1.3. У приміщенні основних спортивних споруд (спортивний зал, тренажерний зал, басейн, тир) на видному місці повинні бути вивішені правила поведінки та техніки безпеки, план евакуації учнів на випадок пожежі або стихійного лиха.

1.4. На час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування членів добровільної пожежної дружини закладу, а приміщення забезпечити необхідною кількістю первинних засобів пожежогасіння. Використовувати засоби пожежогасіння для господарських та інших потреб, що не пов'язані з пожежогасінням, категорично заборонено.

1.5. Приміщення, в яких проводяться спортивно-масові заходи, повинні мати не менш як два виходи назовні. Відстань від найвіддаленішої точки підлоги до дверей, що ведуть до евакуаційного виходу, не повинна перевищувати 27 м. Двері, призначені для евакуації, повинні відчинятися у напрямку виходу з приміщення. Спортивне обладнання майданчиків повинно бути надійно закріплене і відповідати вимогам безпеки.

1.6. Кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 м² на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму забороняється. Забороняється проводити спортивно-масові заходи та змагання в приміщеннях, спортивних майданчиках, які не відповідають цим нормам. Коридори, проходи й виходи з будівель, призначених для евакуації людей, повинні бути вільними. Двері з приміщень під час проведення спортивно-масових заходів забороняється замикати на замок, або запори, які важко відкриваються.

1.7. Біля кожних дверей повинен невідлучно перебувати черговий з числа педагогів або учнів старших класів.

2. Вимоги безпеки перед початком проведення спортивно-масових заходів

2.1. Перед початком спортивно-масових заходів зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення.

2.2. Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їх проведення повинен ретельно оглянути спортивні майданчики, приміщення, запасні виходи, особисто переконатись в повній готовності їх у протипожежному відношенні та в забезпеченні

приміщення первинними засобами пожежогасіння, перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

3. Вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів

3.1. Під час проведення спортивно-масових заходів з учнями повинні невідлучно перебувати класний керівник чи класовод. Вони зобов'язані стежити за точним виконанням заходів безпеки під час проведення заходів. Необхідна також обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

4. Вимоги безпеки після закінчення спортивно-масових заходів

4.1. Відключити від електромережі електроапаратуру. Класоводи й класні керівники організовують виведення школярів з приміщень. Вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У випадку пожежі керівник заходу зобов'язаний:

а) негайно повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину за телефоном 101, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної частини;

б) вжити всіх залежних від нього заходів щодо евакуації дітей з приміщень (дітей молодшого віку евакуювати в першу чергу). Евакуацію дітей треба починати з приміщення, де виникла пожежа, а також із приміщень, яким загрожує небезпека поширення пожежі;

в) направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю);

г) одночасно негайно приступити до гасіння пожежі своїми силами й наявними в установі засобами пожежогасіння;

д) для зустрічі викликаної пожежної частини або дружини треба виділити особу, яка повинна чітко проінформувати начальника частини (дружини), що прибула, проте, чи усі діти евакуйовані з будівлі, яка горить або задимлена, і в яких приміщеннях ще залишилися люди.

5.2. В разі необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.

Заступник директора ліцею _____

з навчальної роботи

З обов'язками ознайомлений «___» 20___ року

Інструкцію отримав _____

ІНСТРУКЦІЯ №41

З ОХОРОНИ ПРАЦІ

ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

1. Загальні положення

1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.4. Майданчики не можна огорожувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.

1.6. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.

1.7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

1.8. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

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

1.10. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

1.11. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема, інвентар, який не використовується в даний момент на уроці.

1.12. Зберігати й переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Ретельно розпушувати пісок у ямі для стрибків у довжину й висоту. Граблі після розпушування піску класти в стороні зубцями донизу. Перед стрибками покласти під п'яти гумові прокладки. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витерти їх ганчіркою. Перед метанням м'яча, гранати, переконатися, чи немає людей у напрямку метання.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. Не допускати різких «розпорядчих» зупинок. Ретельно розпушувати пісок у ямі — місці приземлення.

3.2. Не виконувати стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки.

3.3. Не подавати м'яч, гранату кидком. Не переходити через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу й стрибків.

3.4. Бути особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стояти під час групових занять праворуч від метальника, не ходити за приладами (снарядами) без дозволу вчителя.

3.5. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирати їх на сухо. Граблі й лопати не залишати в стрибкових ямах та класти їх зубцями донизу.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо під час занять з'явиться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухири) на долонях, припинити заняття і звернутися за порадою й допомогою до лікаря, медичної сестри.

4.2. Забрати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати в складські приміщення. Вивести школярів зі спортмайданчика до роздягальні (класу).

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу по телефону за номером 103.

Заступник директора ліцею _____

з навчальної роботи

З обов'язками ознайомлений «____» 20____ року

Інструкцію отримав _____

**ІНСТРУКЦІЯ №40
З ОХОРОНИ ПРАЦІ
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ**

1. Загальні положення

1.1. Відкриті спортивні майданчики для ігор повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкольної ділянки повинна мати огорожу по периметру висотою 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні стійки, металічні конструкції, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота) повинні бути надійно закріплені. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівна, чиста, без сторонніх предметів. Не менш ніж на 2 м від спортивних майданчиків не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.4. Спортивні майданчики не можна огорожувати канавами, дерев'яними або цегляними бровками.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі повинні бути цілими, відповідати стандартам.

2.3. Перевірити в учнів одяг, щоб він не сковував рухів і відповідав порі року і погоднім умовам.

2.4. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я учнів.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. На уроки приходити тільки в м'якому взутті (без шипів). Забороняється одягати різного роду прикраси (кілечка, персні, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

3.2. Не можна передавати одночасно два (волейбольні, баскетбольні, гандбольні та футбольні) м'ячі, та тоді, коли відвернута увага в учня: він чекає передачу від іншого.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Зібрати спортінвентар.

4.2. Вивести дітей зі спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.

5.3. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.

Заступник директора ліцею _____

з навчальної роботи

З обов'язками ознайомлений «___» 20___ року

Інструкцію отримав _____

ІНСТРУКЦІЯ № 34 – О,П, ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Загальні положення

Учитель фізкультури несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів.

Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені у спортивній зоні на відстані не меншій ніж 10 м від навчальних корпусів.

Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20—40 см.

Місце проведення занять із лижної підготовки — профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення — треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки учнів.

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

Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності вчителя фізкультури не дозволяється.

2. Вимоги до безпеки перед початком занять

Взуття учнів має бути на підошві, одяг повинен бути легким, не заважати рухам.

Перед початком занять учитель фізичної культури ретельно оглядає місце проведення занять, перевіряє справність інвентарю, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про порядок, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

3. Вимоги до безпеки під час занять

Перед початком занять учитель фізичної культури навчає учнів безпечним прийомам виконання вправ і стежить за дотриманням учнями заходів безпеки, при цьому суворо дотримуючись принципів доступності і послідовності навчання; стежить за результатами медичного огляду; повинен знати фізичну підготовленість і можливості кожного учня.

Під час занять гімнастикою необхідно:

займатися на снарядах тільки в присутності викладача або помічника;

у місцях зіскоків зі снаряда покласти гімнастичний мат, його поверхня повинна бути рівною;

виконуючи вправи потоком, витримувати достатні інтервали;

виконуючи стрибки і зіскоки зі снаряда, приземлятись м'яко, пружинно присідаючи;

не виконувати без страхування складних елементів і вправ;

регулярно очищати робочу поверхню перекладки, вона повинна бути гладенькою, без іржі;

не виконувати вправ на снаряді, якщо долоні вологі; не стояти близько біля снаряда під час переміщення і встановлення гімнастичних снарядів;

щоразу перед виконанням вправ перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

Під час занять легкою атлетикою:

під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці;

не допускати різких зупинок;

ретельно розпушувати пісок у ямі — місці приземлення;

не виконувати стрибків на нерівному, слизькому ґрунті, не приземлятись на руки;

перед метанням гранати, списа, молота перевірити, чи немає людей у напрямку кидання. Не подавати снаряд киданням. Не ловити ядро низько опущеними кистями рук, щоб уникнути удару ядром пальців об ґрунт. Не ловити ядро, стоячи, тримаючи ноги разом, щоб уникнути падіння ядра на ноги;

бути особливо уважним, виконуючи вправи з метання. Не стояти під час групових занять справа від метальника, не ходити за снарядами без дозволу. Не переходити через місця, де проводиться заняття з метання, бігу, стрибків.

Під час лижної підготовки:

отримати інвентар, перевірити його справність і підганяти кріплення лиж до черевиків у приміщенні бази. Підбирати взуття за розміром ноги і стежити, щоб воно було сухим. Одягати сухі шкарпетки, не бігати на лижах без рукавиць;

слухати уважно пояснення викладача, витримувати інтервал під час руху на лижах на дистанції 3—4 м, а під час спусків — не менше як 30 м;

під час спусків не виставляти лижні палки вперед, пам'ятати, що позаду йде товариш;

систематично точити ковзани і стежити за міцним кріпленням їх до черевиків. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, ковзатись тільки проти руху стрілки годинника, не перебувати на льоду без ковзанів.

4. Вимоги до безпеки після закінчення занять

Після занять здати учителеві спортінвентар, переконатись у його цілісності, справності. Зняти спортивний одяг і взуття, переодягнутися.

Учитель фізичної підготовки після закінчення занять повинен ретельно оглянути місце проведення занять та інвентар.

5. Вимоги до безпеки в аварійних ситуаціях

При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно повідомити вчителя.

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

Заступник директора ліцею _____

з навчальної роботи

З обов'язками ознайомлений «____» 20____ року

Інструкцію отримав _____