РУСЬКІВСЬКА ГІМНАЗІЯ
ВЕЛИКОЛУЧКІВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
МУКАЧІВСЬКОГО РАЙОНУ
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор **РУСЬКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ**
_____ **Любов ГЛАДЖИКУРКА** /
(підпис)
Наказ №____ від «31» 12. 2024 р.

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №___
ДЛЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Загальні положення інструкції з охорони праці на заняттях з легкої атлетики

1.1. **Інструкція з охорони праці під час проведення занять з легкої атлетики** розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. *Інструкція з охорони праці для учнів на занятті з легкої атлетики* встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків з легкої атлетики, а також виховних заходів та позашкільних занять з включенням занять з легкої атлетики.

1.3. Дана інструкція з охорони праці розроблена для учнів загальноосвітньої ліцею, які займаються на уроках фізичної культури легкою атлетикою.

1.4. До уроків легкої атлетики допускаються учні основної медичної групи. Заняття проводяться на корті і спортивних майданчиках.

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

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

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

1.8. Майданчики не можна огороджувати 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.

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

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

1.11. 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).

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

1.13.

- біг на короткі дистанції;
- біг на середні дистанції;
- біг на довгі дистанції;
- метання на дальність (м'яч, гранати);
- естафетний біг.

1.14. Учні займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.15. Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.

1.16. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу занять.

1.17. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.

1.18. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону.

1.19. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

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

1.21. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

1.22. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.23. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзання під час відштовхування.

1.24. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку й фізичної підготовки учнів.

1.25. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.

1.26. Необхідно регулярно очищати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття легкою атлетикою на уроці фізкультури

2.1. 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

2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

2.3. Пояснити й показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.4. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

2.5. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.

2.6. Урок починається за дзвінком з шикування.

2.7. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги охорони праці під час занять учнів легкою атлетикою

3.1. На уроках легкої атлетики учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. У підготовчій частині уроку учні отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3.

3.3.1.

- при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
- виключити різку зупинку при фініші.

3.3.2.

- при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
- не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком.

3.3.3.

- при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
- не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком, виконуючи вправи на відновлення дихання.

3.3.4.

- дистанція між снарядом і основною групою повинна бути не менше 3 м;
- основній групі учнів перебувати позаду або ліворуч від учня, що виконує метання;
- не подавайте снаряд кидком;
- не ловіть снаряд стоячи зімкнув ноги разом;
- перед метанням в мокру погоду витирайте снаряди насухо;
- не метайте снаряд вологими долонями;
- не переходьте на місця, на яких йдуть заняття з метання, бігу.

3.4. Вибирати правильні способи й прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учня.

3.5. Під час занять у гімнастичному залі використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

3.6. При виконанні вправ потоком (одна за другою), витримувати достатні інтервали.

3.7. Виконуючи стрибки й зіскоки з приладів (снарядів), приземлятись м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.

3.8. Не виконувати без страхування складні елементи й вправи.

3.9. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.10. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.11. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд). 3.12.Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

3.13. На уроках легкої атлетики учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт ліцею.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття легкою атлетикою

4.1. За командою вчителя фізкультури учні організовано шикуються в шеренгу.

4.2. Вчителю необхідно перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.3. Після підведення підсумків, оголошення оцінок, домашнього завдання, учні ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

4.4. Вивести дітей організовано з спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою й допомогою до вчителя, лікаря, медичної сестри.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з легкої атлетики

5.1.

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерній кімнаті, хореографічній кімнаті
- не приносить отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території ліцею;
- не приносить вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з уроку;
- не залишатися роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

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

5.3. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.

6. Завершальні положення інструкції

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці на заняттях з легкої атлетики повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2.

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- у разі вимоги Державної служби України з питань праці та її територіальних органів.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції з охорони праці під час проведення занять з легкої атлетики покладається на відповідального за охорону праці співробітника загальноосвітнього навчального закладу.