

**Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Василя Сухомлинського**

**Науково-методична лабораторія основ здоров'я,
безпеки життєдіяльності та охорони праці**

**Методичні рекомендації
з питань охорони праці
та безпеки життєдіяльності
під час проведення занять з
фізичної культури і спорту в
загальноосвітніх
навчальних закладах**

Кіровоград

ББК

Ж

Методичні рекомендації з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах / Укладач Л.Г. Бурлака. – Кіровоград: Видавництво Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2013. – 126 с.

У посібнику подано рекомендовані зразки інструкцій з охорони праці під час занять фізичною культурою та при проведенні спортивно-масових заходів, форми журналів, види інструктажів та порядок їх проведення, граничні норми підймання і переміщення важких речей неповнолітніми, акти-дозволи на проведення занять і випробування гімнастичних приладів.

Висвітлено питання лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням в школі, методику медичного спостереження, хронометражу уроку фізичної культури, проведення санітарно-освітньої роботи.

Збірник рекомендується директорам шкіл, заступникам та вчителям фізичної культури.

Рецензенти:

Дементов Є.В., кандидат історичних наук, доцент кафедри всесвітньої історії Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка;

Колесник О.В., фахівець з охорони праці Кіровоградського обласного навчально-виховного комплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв).

Відповідальна за випуск – Корецька Л.В.

© КОІППО, 2013

Вступ.....	6
Перелік нормативних документів з безпеки життєдіяльності у кабінеті фізичної культури.....	7
Перелік локальних документів з безпеки життєдіяльності у кабінеті фізичної культури.....	8
Організація безпечного проведення занять з фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі	
Основні складові безпечного проведення занять.....	9
Форма акта готовності спортивного залу до нового навчального року.....	10
Форма акта випробування і перевірки на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.....	11
Методи випробування гімнастичних приладів	12
Журнал перевірки на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.....	13
Правила страхування учнів. Додаткові вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту	14
Правила поведінки учнів у спортивному залі та на спортивних майданчиках.....	19
Види і порядок проведення інструктажів для учнів.....	20
Журнал реєстрації інструктажів з питань безпеки життєдіяльності для учнів.....	21
Навчально-матеріальна база.....	22
Система контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітньому навчальному закладі	
Відповідальність за фізичне виховання.....	24
Контроль за організацією фізичного виховання	

у навчальному закладі.....	25
Внутрішньошкільний контроль.....	25

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів

Наказ МОЗ та МОіНУ №518/674 від.20.07.2009 року «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».....	26
---	----

Положення Про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затверджене наказом МОЗ та МОіНУ №518/674 від.20.07.2009 року.....	28
--	----

Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури.....	34
---	----

Наказ про розподіл учнів за медичними групами для занять фізичною культурою.....	42
---	----

Урок фізкультури.....	43
-----------------------	----

Контроль керівника закладу за професійною діяльністю вчителя фізичного виховання.....	43
--	----

Аналіз уроку фізичного виховання.....	44
---------------------------------------	----

Облік та профілактика причин дитячого травматизму на уроках фізичної культури.....	44
---	-----------

Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах, (витяг).....	49
---	----

Відповідальність за порушення вимог щодо охорони праці відповідно до Кримінального кодексу України.....	57
--	----

Відшкодування шкоди, завданої каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я неповнолітньої особи відповідно до Цивільного кодексу України.....	59
---	----

Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Затверджено наказом МОіНУ від 01.06.2010 №521.....	60
---	----

Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСанПіН 5.5.2.008-01 (витяг).....	69
--	----

Додатки:

Інструкції для працівників кабінету фізичної культури

● посадові: старшого викладача фізичної культури.....	72
● вчителя фізичної культури.....	78
● з охорони праці.....	83

Інструкції з охорони праці:

Інструкція з безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках.....	93
При проведенні спортивно-масових заходів.....	95
Під час занять легкою атлетикою.....	98
Під час занять гімнастикою.....	100
Під час занять лижною підготовкою (ковзанами).....	103
Під час занять спортивними іграми.....	106
Надання першої медичної допомоги при одержанні травм.....	112
Про заходи пожежної безпеки в спортивному залі.....	119
Пам'ятка з пожежної безпеки.....	123
План евакуації.....	124

Література.....	125
-----------------	-----

ВСТУП

Фізичне виховання учнів загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти. Воно забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

Однією з головних вимог до початку навчально-виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах є створення належних умов праці та безпеки для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Організація і зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах незалежно від типів, форм власності та підпорядкованості регламентуються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», нормативно-правовими й іншими актами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України тощо.

Фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему дидактичних компонентів, а саме:

- через обов'язковий компонент (урок, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання»;
- через позаурочний компонент (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

У зв'язку з тим, що учні на уроках фізкультури займаються в спортивних і гімнастичних залах, на спортмайданчиках, виконують різні вправи, вчителів фізкультури необхідно звертати увагу на знання та дотримання учнями вимог охорони праці, гігієни праці та протипожежної безпеки, а також навчити учнів надавати необхідну першу медичну допомогу потерпілому при різних видах травм. Особиста безпека учня залежить і від нього самого, а тому кожен учень повинен добре знати і дотримуватись вимог та правил з безпеки життєдіяльності. Незважаючи на те, що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, питома вага його ще поки залишається високою. Тому знання вимог охорони праці, безпеки життєдіяльності необхідні вчителеві не тільки для повноцінного проведення занять, позакласних та позашкільних заходів, а й для

того, щоб створити учням умови для праці, навчання та відпочинку, при яких виключалися б будь-які випадки травматизму.

ПЕРЕЛІК НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У КАБІНЕТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Конституція України.
2. Закон України “Про охорону праці”.
3. Закон України „Про освіту”.
4. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001р. № 563 (зі змінами, затвердженими наказом від 20.11.2006 р. №782).
5. Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 р. № 304.
6. Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31.08.2001 р. № 616.
7. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.11.2008р. № 1008 «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров’я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів».
9. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01.
10. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521.
11. НПАОП 0.00-4.15-98 Положення про розробку інструкцій з охорони праці.
12. ДНАОП 0.03-3.29-96 Граничні норми підймання і переміщення важких речей неповнолітніми.

13. ДНАОП 0.03-8.07-94 Перелік важких робіт та робіт із шкідливими та небезпечними умовами праці, на яких забороняється застосування праці неповнолітніх.

14. Наказ МОЗ та МОіНУ від 20.07.2009 року №518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

15. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом МОЗ та МОіНУ від 20.07.2009 року №518/674.

16. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена наказом МОЗ та МОіНУ від 20.07.2009 року №518/674.

ПЕРЕЛІК ЛОКАЛЬНИХ ДОКУМЕНТІВ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У КАБІНЕТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Календарно-тематичний план роботи вчителя фізичного виховання.

План-конспект уроку фізичної культури.

План-роботи методичного об'єднання вчителів фізичного виховання.

Акт готовності спортивного залу та перевірки готовності спортивного інвентарю до нового навчального року.

Журнал перевірки на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.

Журнал реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури.

Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до основної підготовчої та спеціальної медичних груп (складається на підставі наказу по навчальному закладу).

Календарний план спортивно-масових заходів.

Розклад занять спортивних секцій та гуртків.

Накази по навчальному закладу: «Про проведення планового медичного огляду учнів», «Про розподіл учнів за медичними групами для занять фізичною культурою».

Інструкції з охорони праці для вчителів та учнів

Інструкції для працівників кабінету фізичної культури:

- посадові;
- з охорони праці.

Інструкції з охорони праці для учнів:

1. Інструкція з безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках.
2. При проведенні спортивно-масових заходів.
3. Під час занять легкою атлетикою.
4. Під час занять гімнастикою.
5. Під час занять лижною підготовкою (ковзанами).
6. Під час занять спортивними іграми.
7. Правила надання першої медичної допомоги при одержанні травм.
8. Про заходи пожежної безпеки в спортивному залі.
9. Пам'ятка з пожежної безпеки.
10. План евакуації.
11. Схема евакуації.

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Основні складові безпечного проведення занять.

Підготовка до нового н.р.спортзалу:

- Поточний ремонт спортзалу.
- Облаштування спортмайданчика.
- Перевірка спортивного обладнання.
- Акт готовності спортивного залу.

Проведення (первинного) інструктажу з учнями на першому занятті з фізкультури після канікул.

Інструктаж з правил безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі фіксується в спеціальному журналі встановленого зразка (д.№2 нак.МОіНУ №563).

Проведення первинного (тематичного) інструктажу з учнями перед початком кожного уроку з фізичної культури .

Інструктаж з правил безпеки під час проведення навчальних занять (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо) реєструється у журналі обліку навчальних занять на сторінці предмета в розділі про запис змісту уроку.

Проведення медичних оглядів учнів:

Розподіл учнів за групами:

- список учнів основної групи;
- список учнів підготовчої (спеціальної) групи;
- список учнів, які звільнені від уроків фізкультури.

Наказ про розподіл учнів за медичними групами для занять фізкультурою.

Безумовне виконання вчителями правил і вимог щодо безпеки під час проведення занять з фізичної культури.

- Допуск учнів до занять, які :
 - пройшли медогляд;
 - мають спортивний одяг та спортивне взуття.
- Заповнення спортивного залу відповідно до санітарних норм – 2,8 м.кв. на одного учня.
- Дотримання методики проведення уроку (підготовча, основна та заключна частина).
- Проведення інструктажів з

***Проведення (цільового) інструктажу
з учнями під час проведення
позакласних і позашкільних занять з
фізкультури і спорту.***

Інструктаж з правил безпеки під час проведення занять в позаурочний час, у разі організації позанавчальних заходів фіксується в журналі встановленого зразка (д.№2 нак. МОіНУ №563).

Обов'язково вказується причина проведення цільового інструктажу (назва заходу, дата та номер наказу на його проведення).

Орієнтовно для зразка

АКТ

**перевірки готовності спортивного залу (спортивного майданчика) до 201_ /
201_ навчального року**

Складений «_____» _____ 201_ р.

ЗШ №_____

Відповідно до наказу по закладу від «_____» _____ 201_ р. перевірку проводила комісія у складі
представник рай(міськ) відділу освіти _____
представник рай(міськ)СЕС _____
директор школи _____
заступник директора, який відповідає
за організацію роботи з БЖД _____
голова профкому закладу _____
керівник фізичної культури (вчитель фізкультури) _____
склали цей акт в тому, що:

1. У спортивному залі школи організовані місця занять, які відповідають вимогам охорони праці, правилам безпеки, шкільної гігієни та санітарії, а також віковим особливостям учнів.

2. Керівник фізичної культури, вчителі фізкультури пройшли навчання та перевірку знань з безпечної організації роботи та проведення навчальних, позаурочних (секційних) занять й масових спортивних заходів у спортивному залі та на спортивному майданчику.

3. Все нестандартне обладнання спортивного залу в справному технічному стані, випробуване, про що складено акт від _____ 201_ р.

4. Спортивний зал укомплектовано спортивним інвентарем, медичною аптечкою, ношами, первинними засобами пожежогасіння.

5. Спортивний зал укомплектований необхідними інструкціями з правилами безпеки занять під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх школах, надання першої долікарської допомоги в разі нещасного випадку, інструкцією з пожежної безпеки.

Підписи: _____

М. П. Дата складення акта

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора ЗШ № _____

від «__» _____ 201__ № _____

А К Т

**випробування і перевірки на надійність встановлення та кріплення
спортінвентарю, спортобладнання**

Ми, комісія в складі:

Голови комісії: заступника директора, що відповідає за охорону праці _____

Членів комісії: відповідального за електропожежну безпеку _____

представника профспілкового комітету з питань охорони праці _____

завідувача спортзалу _____

склали цей акт про те, що в спортзалі і на спортивному майданчику було проведено випробування і перевірку на надійність встановлення та кріплення спортінвентарю, спортобладнання.

Дані випробувань занесені в таблицю:

№ з/п	Назва спортінвентарю і спортобладнання	Інвентаризаційний №	Дані випробувань (прогин)	Закріплено надійно чи ненадійно	Примітка
1.	Бруси				
2.	Перекладина				
3.	Колода				
4.	Ворота: футбольні гандбольні				
5.	Гімнастична стінка				
6.	Щити баскетбольні				
7.	Канат				
8.	Споруди на гімнастичному містечку				

Висновки комісії:

Спортінвентар і спортобладнання, що знаходяться у спортзалі і на спортивному майданчику, придатні (непридатні) до використання.

(потрібне підкреслити)

Голова комісії: _____

..... *(підпис)(ініціали, прізвище)*

Члени комісії: _____

..... *(підпис)(ініціали, прізвище)*

«__» _____ 201__ р.

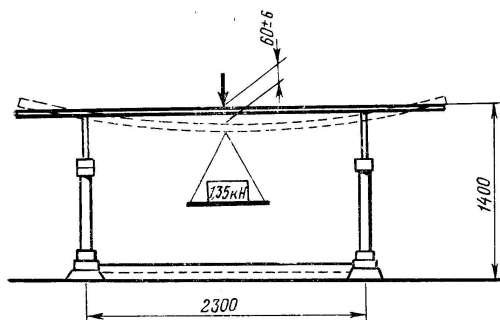
Примітка: Акт складається перед початком навчального року.

Методи випробовування гімнастичних приладів

БРУСИ

Відстань по довжині між стояками – 2300 мм. Відстань по ширині між стояками – 1300-2100 мм. Висота жердин від підлоги – 520 мм.

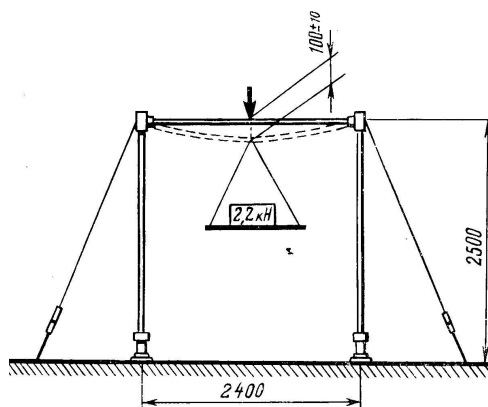
Міцність встановлення брусів визначається дією вантажу 1,35 кН (135 кгс), прикладеного посередині жердини, встановленої на висоті 1400 мм. Еластичність жердини повинна відповідати прогину жердини в межах 60 ± 6 мм.



ПЕРЕКЛАДИНА

Висота стержня від підлоги – 1450-2550 мм. Довжина стержня перекладини – 2400 мм. Діаметр стержня перекладини – 28 мм. Площа для встановлення перекладини – 9000-4500 мм.

Міцність встановлення перевіряють так: до середини грифа на висоті 2500 мм підвішують вантаж, що дорівнює 2,2 кН (220 кгс), прогин повинен бути в межах 100 ± 10 мм. Після зняття навантаження гриф перекладини повинен набути початкового положення.



КОЛОДА

Висота колоди по верхній кромці від підлоги – 750-1200 мм.

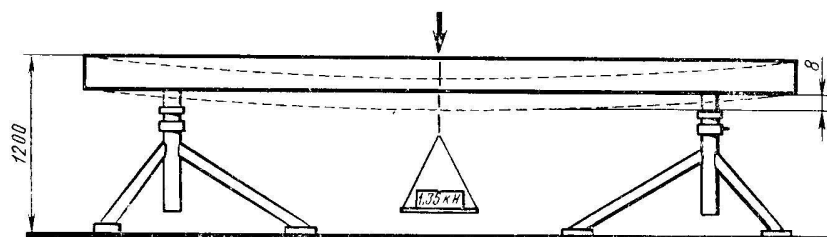
Довжина колоди – 5000 мм.

Ширина опорної поверхні – 100 мм.

Товщина колоди – 160 мм.

Міцність встановлення перевіряють так: до середини колоди, встановленої на висоті 1200 мм, підвішують вантаж 1,35 кН (135 кгс).

Прогин колоди не повинен перевищувати 8 мм.



Орієнтовно для зразка

Титульний аркуш журналу

навчальний заклад

Ж У Р Н А Л* **перевірки на надійність встановлення** **та кріплення спортобладнання**

Розпочато «__» _____ 201_р.

Закінчено «__» _____ 201_р.

**До журналу перевірки заносяться*

щорічні акти перевірки на надійність спортобладнання.

ПРАВИЛА СТРАХУВАННЯ УЧНІВ

Додаткові вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту (за розділами навчальної програми)

До розділу „ГІМНАСТИКА”

Гімнастичний зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

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

Під час розучування й виконання найскладніших гімнастичних вправ на брусах необхідно застосовувати такі методи і способи страхування залежно від вправи:

Розмахування в упорі (розучується на брусах).

Під час розмахування в упорі на передпліччях треба однією рукою тримати учня за руку біля плеча (обов'язково спереду), а другою, підводячи знизу під жердиною, підштовхувати вперед під спину, не забуваючи своєчасно прибирати руку.

Під час розмахування в упорі спочатку треба підтримувати учня двома руками знизу жердин (однією під груди, другою під спину), підсилюючи махи, а надалі підстраховувати накладанням долоні на руку учня вище ліктя (удержуючи її на жердині).

Підіймання махом назад з розмахуванням в упорі на передпліччях.

Стоячи збоку, однією рукою захопити учня за руку ближче до плеча, а другою махом назад підштовхнути від стегна знизу (під жердинами). Якщо підіймання виконується на кінцях брусів, можна підсилювати мах двома руками (однією під живіт, а другою – під стегна).

Підіймання махом уперед з упору на руках.

Допомогу подають знизу під спину (рука знизу між жердинами). Можливе падіння вперед, коли після підіймання махом назад плечі залишаються спереду. У цьому випадку треба підтримати учня за руку (вище ліктя) або бути наготові підхопити під груди (знизу).

Перевертання вперед із сиду ноги нарізно.

Спочатку допомагають так: однією рукою підштовхують під спину учня, а другою тримають за ногу (за гомілку). Надалі допомогу подають двома руками, підкладаючи їх під спину.

Підіймання розгинанням з упору на руках.

Коли підіймання виконується сидячі ноги нарізно, допомагають легким поштовхом під спину; однією рукою тримають біля лопаток, а другою – біля таза, тримаючи учня перед розгинанням над жердинами.

Під час підймання в упор тримають учня однією рукою за руку біля плеча (зверху), а другу підкладають під спину і допомагають легким поштовхом.

З розмахуванням в упорі на кінцях, обличчям назовні, зіскок з перемахом через жердину і поворотом на 90 градусів.

Стоячи з боку опорної руки, треба тримати її однією рукою вище від ліктя (обов'язково спереду), а другою – за передпліччя, допомагаючи в момент перемаху і зіскоку виконати рух плечем уперед-вбік.

З вису, присівши на нижній жердині, поштовхом під підйом в упор на верхню жердину.

Підклавши долоні під поперек, енергійним натисканням угору-вперед за ходом руху (відносно тулуба) допомогти наблизити таз до верхньої жердини і вийти в упор. Стояти треба під верхньою жердиною збоку, обличчям до учня і в кінці поштовху ногами другою рукою захопити спереду за гомілку, допомагаючи утримувати в упорі.

З вису, лежачи на нижній жердині, підймання переворотом в упор на верхню жердину.

Допомогу подають двома руками, тримаючи однією за поперек, а другою – за плече, стоячи збоку в середині брусів. Під час виходу в упор притримати учня за носок ноги.

Опускання й підймання зависанням з перехватом за верхню жердину.

Допомагати учневі за ходом руху, притримуючи двома руками (під спину). Стоячи збоку в середині брусів. Спочатку доцільно допомогти натисканням на стегна махової ноги.

Зіскок з поворотом назад.

Стоячи зовні, однією рукою тримати за руку вище від ліктя, а другою натисканням збоку з середини допомогти виконати зіскок. Можна підтримувати учня ззаду двома руками за поперек. Якщо учень не може правильно виконати перемах, краще стояти в середині брусів і тримати його однією рукою за руку біля плеча, а другою підштовхнути (під стегно) ноги вбік.

Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на перекладині треба застосовувати такі методи і способи страхування залежно від вправ:

Вис прогнувшись (розучується на низькій перекладині).

Слід однією рукою тримати учня за зап'ясток, другою підтримувати за ноги, допомагаючи прийняти потрібне положення. Страхувати можна також накладанням долоні зверху на кисть, притискаючи її до снаряда, щоб вона не зісковзнула.

Мах дугою з упору.

Під час розучування вправи на низькій перекладині для допомоги під час страхування ставлять двох чоловік (з обох боків від того, хто виконує мах). Вони стоять перед перекладиною плечем до неї і підводять руки під снаряд,

щоб на початку руху підхопити тіло знизу – однією рукою (тією, що далі від снаряда) під ноги, а другою – під спину.

Під час розучування вправи на високій перекладині вчитель стоїть під грифом збоку від учня і намагається утримати від передчасного опускання вниз (підтримуючи під таз і спину), спрямовуючи рухи вперед по дузі. Особливо уважним треба бути в момент закінчення маху вперед і першого маху назад, підхопити учня двома руками.

Вис на зігнутих ногах.

Рукою притримувати за гомілки ближче до ступень, запобігаючи зісковзуванню ніг зі снаряда. Під час виконання зіскоку в упор присівши підтримувати учня знизу, підводячи одну руку під плече, а другою, підтримуючи тіло під живіт, щоб допомогти вчасно зігнути ноги і м'яко приземлитися, уберігти від падіння плиском.

Перемахи в упорі.

На низькому снаряді підтримувати за руки, стоячи спереду – збоку від учня; тією рукою, що ближче, міцно обхопити руку учня вище ліктя, а другою підтримувати за передпліччя (а не навпаки), регулюючи рух тіла в потрібний бік. Під час перемахів з упору верхи, в упор ззаду або перемахів на високому снаряді доцільно допомагати зберігати рівновагу, міцно тримаючи учня за носок ноги.

Підіймання зависанням.

Допомогу подають за ходом руху натисканням зверху на стегно махової ноги, другою рукою підтримують учня під спину. Стояти збоку махової ноги.

Підіймання переворотом.

У момент маху ногою підштовхувати учня знизу під стегно, допомагаючи притиснутися животом до перекладини, а другою рукою підтримувати під плече (або під спину). Коли учень ляже животом на перекладину, треба підтримувати його за ногу, щоб утримувати в потрібному положенні під час розгинання тіла. Під час підіймання переворотом на високому снаряді допомагають у момент згинання ніг (після попереднього підтягування) поштовхом знизу під попереки, підтримуючи другою рукою під плече, щоб не дати передчасно зігнути руки, допомогти зробити переворот. Після виходу в упор притримувати за носок ноги.

Розмахування у висі на низькій перекладині та зіскоки махом назад і махом уперед.

Притримувати учня за зап'ясток, супроводжуючи рух до закінчення вправи. Стояти з того боку перекладини, куди виконуватиметься зіскок.

Розмахування у висі на високій перекладині та зіскоки.

Стоячи під перекладиною збоку, супроводжувати рух тіла учня за ходом маху і бути наготові підтримувати його під груди або під спину.

Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять гімнастикою.

До розділу „ЛЕГКА АТЛЕТИКА”

Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

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

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

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

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

Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять з легкої атлетики.

До розділу „ЛИЖНА ПІДГОТОВКА (КОВЗАНИ)”

Одяг для занять на лижах або ковзанах повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

Уроки з лижної підготовки треба проводити в тиху погоду або при слабкому (із швидкістю не більше 1,5 – 2 м/с) вітрі, при температурі не нижчій за мінус 20 градусів.

Якщо сильний мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти викладачеві про перші ознаки обмороження.

Якщо учень втомився або у нього погіршилося самопочуття, його треба відправити на базу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

Перед кожним уроком викладач перевіряє стан лижні або траси.

Кріплення лиж до взуття повинно бути зручним для користування, міцним і надійним.

Перед виходом з бази до місця занять викладач повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення – рух у строю з лижами і т.п. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які ведуть і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки тротуаром або по лівому узбіччю дороги не більше, ніж у два ряди. Попереду і позаду колони повинні бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані – запалені ліхтарі: попереду – білого кольору, позаду – червоного.

Спускатися з гір треба тільки за сигналом викладача, строго по черзі. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, що виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час занять з лижної підготовки.

Іти до катка, розміщеного на природному водоймищі, можна тільки прокладеними стежками; не можна збиратися на льоду великими групами.

Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні.

Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

До розділу «ПЛАВАННЯ»

Допуск учнів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться у присутності тільки того вчителя, прізвище якого зазначене в розкладі. Будь-яка заміна одного вчителя іншим дозволяється тільки з дозволу директора школи. Заняття з навчання плавання проводять тренери. Учителі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

Проводити заняття в природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених і обладнаних з цією метою місцях, які відповідають санітарним вимогам. Місця для купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути до початку занять узгоджені з місцевими радами, органами ТСВОДу і районними санепідемстанціями.

Вибираючи місця для навчання в природних водоймищах, треба керуватися вказівками, що викладені в Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти СРСР у 1973 р.:

Природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівними.

Глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м.

Швидкість течії (руху) води – не більша за 0,3 м/с.

Дно природного водоймища повинне бути піщаним і очищеним від корчів, каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей.

Місця для купання повинні бути огорожені; варіанти огорож мають відповідати схемам і вимогам.

Під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках – рятувальні човни тощо).

Якщо немає умов, необхідних для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів щодо усунення факторів, які заважають їх проведенню, а в разі неможливості зробити це – відмінити заняття.

Учні повинні знати і сумлінно виконувати вимоги інструкції з безпеки для учнів під час навчання їх плавання.

П Р А В И Л А

поведінки учнів у спортивному залі та на спортивних майданчиках

1. Усі учні зобов'язані пройти медичний огляд.

- Учні, які не пройшли медичний огляд, до уроків фізичної культури не допускаються.
- Учні, тимчасово звільнені від занять, **зобов'язані бути присутніми на уроках** фізичної культури.
- Після перенесення хвороби учень повинен взяти у лікаря дозвіл на відвідування уроків фізичної культури .

2. Учням забороняється:

- Заходити до спортивного залу і перебувати там без дозволу вчителя.
- Заходити до спортивного залу, виходити на спортивний майданчик без спортивного взуття та спортивної форми. Заходити до спортивного залу у брудному взутті.
- Без дозволу вчителя користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.
- Виконувати вправи на спортивних знаряддях за відсутності вчителя і без страхування.
- Переходити без команди вчителя від одного знаряддя до іншого.
- Користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.
- Приносити речі, які не потрібні на уроці і заважають його проведенню.
- Мати на собі різного виду прикраси (в т.ч. пірсинг).
- Вживати жувальну гумку. Приносити харчові продукти у спортзал.

3. Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити в місцях проведення занять.

4. Учні зобов'язані попередити вчителя:

- про наявність документів щодо звільнення від занять після хвороби;
- про погане самопочуття;
- про несправність спортивного обладнання;

- про травмування під час уроку.

5.Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять зі спортивного залу.

6.Учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

Види і порядок проведення інструктажів для учнів

Вчитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичної культури і спорту, відповідно до Положення про організацію охорони праці і розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону життя і здоров'я учнів.

З цією метою вчитель проводить навчання з безпеки у формі інструктажів.

Первинний інструктаж

Інструктаж з правил безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі, проводиться на першому занятті після канікул.

Запис про проведення первинного інструктажу робиться в окремому журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності, що зберігається у спортзалі. Рекомендована форма журналу наведена в додатку №2 наказу МОіНУ №563.

Учні і вихованці, які інструктуються, розписуються в журналі, починаючи з 9-го класу.

Первинний (тематичний) інструктаж

Інструктаж з правил безпеки під час проведення навчальних занять (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика тощо) проводиться перед початком кожного уроку з фізичної культури.

Запис про проведення первинного (тематичного) інструктажу робиться у журналі обліку навчальних занять на сторінці предмета в розділі про запис змісту уроку.

Учні, які інструктуються, не розписуються про такий інструктаж.

Первинний інструктаж під час проведення позакласних і позашкільних занять з фізкультури і спорту

Інструктаж з правил безпеки під час проведення позакласних і позашкільних занять фіксується в журналі встановленого зразка (додаток №2 наказу МОіНУ №563).

Учні і вихованці, які інструктуються, розписуються в журналі, починаючи з 9-го класу.

Позаплановий інструктаж з учнями проводиться у разі порушення ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести чи призвело до травм, при зміні умов виконання навчальних завдань, у разі нещасних випадків в навчальному закладі.

Реєстрація позапланового інструктажу проводиться в журналі реєстрації інструктажів (додаток 2 наказу МОіНУ №563).

Цільовий інструктаж проводиться з учнями навчального закладу у разі організації позанавчальних заходів (туристичні походи, спортивні змагання тощо). Реєстрація проведення цільового інструктажу здійснюється у журналі реєстрації інструктажів (додаток 2 наказу МОіНУ №563). Обов'язково вказується причина проведення цільового інструктажу (назва заходу, дата та номер наказу про його проведення).

Нумерація здійснюється на ту групу дітей, з якою проводиться інструктаж. Рядочок, що залишається не заповненим, обов'язково погашається.

ЖУРНАЛ

реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів з безпеки
життєдіяльності учнів

СПОРТИВНИЙ ЗАЛ

(кабінет, лабораторія, цех, майстерня, спортзал тощо)

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яку інструктують	Дата проведення інструктажу	Клас, група	Назва інструктажу, номер інструкції	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яку інструктують
1	2	3	4	5	6	7	8
	Інструкція з ОП при проведенні занять з фізичного виховання в спортивному залі та на спортивному майданчику						
1	Артюх С.І.	03.09. 2011	10-А	Первинний, інстр.№1-ФК	Чуб В.С.	підпис	підпис
2	Бутенко М.Г.	Відсутній		-	Чуб В.С.	підпис	-
...	...	...	...	...	...	...	...
30	Ярошенко В.В.	03.09. 2011	10-А	Первинний інстр.№1-ФК	Чуб В.С.	підпис	підпис
-	-	-	-	-	-	-	-
	Інструкція з ОП при проведенні спортивно-масових заходів, наказ №44 від 7.09.09.						
1	Артюх С.І.	08.9. 2011	10-А	Цільовий, інстр.№2-ФК	Чуб В.С.	підпис	підпис
2	Бутенко М.Г.	08.9. 2009	10-А	Цільовий, інстр.№2-ФК	Чуб В.С.	підпис	підпис
...	...	...	...	...	...	...	...
30	Ярошенко В.В.	08.9. 2009	10-А	Цільовий, інстр.№2-ФК	Чуб В.С.	підпис	підпис

(*) Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на уроках фізичного виховання (далі - журнал) повинен бути пронумерований, прошнурований та скріплений печаткою навчального закладу.

Учні розписуються у журналі інструктажу, починаючи з 9-го класу.

НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНА БАЗА

Відповідно до рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» від 11 листопада 2008 р. № 13/1-2/10/11/1 з метою реформування та удосконалення системи фізичного виховання передбачається забезпечити навчальні заклади сучасним спортивним інвентарем та обладнанням, міні-стадіонами та діючими ігровими спортивними комплексами для учнів початкової школи. Також рекомендується при будівництві нових навчальних закладів проектувати в них не менше двох спортивних залів (ігровий та гімнастичний, загальною площею не менше 162 м² кожний, і одного басейну.

Ефективність організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання залежить від стану навчально-матеріальної бази. Сучасний загальноосвітній навчальний заклад повинен мати такі структурні компоненти навчально-матеріальної бази з фізичної культури:

- спортивні зали;
- басейни;
- кімнати для зберігання спортивних снарядів та інвентарю;
- кабінет для вчителів фізичної культури;
- роздягальні;
- душові;
- тренажерний зал, майданчик із тренажерним обладнанням, що розташований на території фізкультурно-спортивної зони навчального закладу;
- спортивний майданчик.

Якщо можливості навчального закладу не відповідають вищезазначеним вимогам, то керівник закладу може раціонально використовувати для занять фізичною культурою вивільнені класні приміщення, обладнавши їх відповідно до вимог Державних санітарних правил і норм по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПІН 5.5.2.008-01).

Спортивний зал

Організація роботи спортивного залу забезпечує оптимальні умови для здійснення навчально-виховного процесу, спортивно-масової роботи та реалізації завдань відповідно до вимог Державного стандарту базової і повної середньої освіти в освітній галузі «Здоров'я і фізична культура», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. № 24.

Спортивним залом вважається приміщення із створеним навчально-методичним середовищем, оснащене спортивним обладнанням та інвентарем, загальною площею не менше як 162 м² (розміром 9 х 18 м). У загальноосвітніх навчальних закладах можуть створюватись такі типи спортивних залів:

- гімнастичний;
- ігровий;
- комбінований.

Також можна створити й інші приміщення для фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до умов і потреб навчального закладу.

Обладнання спортивного залу та організація навчально-виховного процесу мають відповідати вимогам ДСанПіН 5.5.2.008-01.

Роботою спортивного залу керує його завідувач, якого призначає директор з числа досвідчених учителів фізичного виховання наказом по загальноосвітньому навчальному закладу.

Навчальне обладнання для уроків фізичної культури

Наказами Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 травня 2003 р. № 1364 і Міністерства освіти і науки України від 30 травня 2003 р. № 340 визначено перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Кількість одиниць обладнання у цьому переліку розрахована на такий навчальний заклад, який має один клас на паралелі.

Керівникам ЗНЗ при організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання слід орієнтуватись на запропонований перелік, враховуючи при цьому специфіку навчального закладу. Цей перелік є орієнтовним і розробленим на основі чинної навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура», відповідно до якої передбачається матеріально-технічне забезпечення навчально-виховного процесу при вивченні таких тем:

- рухливі та народні ігри й забави;
- гімнастика;
- основні поняття та елементи спортивних ігор (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол тощо);
- легка атлетика;
- плавання;
- кросова та лижна (ковзанярська) підготовка;
- туризм;
- атлетизм, загальна й спеціальна фізична підготовка;
- професійно-прикладна фізична підготовка.

На жаль, не в усіх навчальних закладах навчально-матеріальна база для проведення уроків фізкультури може задовольнити вивчення всіх складових програми. Тому вчитель фізкультури складає свій календарно-тематичний план роботи відповідно до навчальних програм, враховуючи можливості навчального

закладу та кліматичні особливості регіону. При цьому загальна кількість годин, що відведені на проведення уроків фізкультури, залишається сталою.

СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Відповідальність за фізичне виховання

На керівника загальноосвітнього навчального закладу покладається відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в закладі та особистий контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком учнів. У загальноосвітньому навчальному закладі безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює його **керівник**.

На нього, зокрема, покладається:

- відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальному закладі;
- створення необхідних умов для проведення уроків фізичного виховання; занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, «годин» рухової активності в групах продовженого дня; «Днів здоров'я і фізичної культури»; позаурочних форм роботи з фізичного виховання (проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, функціонування спортивних клубів, секцій, гуртків);
- забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку, визначеного наказами Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 травня 2003 р. №1364 та Міністерства освіти і науки України від 30 травня 2003 р. № 340;
- відповідальність за особистий контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком учнів;
- організація щорічних поглиблених медичних оглядів учнів у встановлений термін;
- відповідальність за дотримання правил техніки безпеки під час роботи з учнями та ефективне використання навчально-спортивної бази;
- забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання та спорту.

Для того, щоб охопити всі поставлені завдання, необхідно *створити у навчальному закладі систему фізичного виховання та систему контролю за фізичним вихованням.*

КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНІЗАЦІЄЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Головним пріоритетом в організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі має бути збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Для успішного вирішення цього завдання адміністрація навчального закладу разом із учителями фізичної культури, медичними працівниками повинна забезпечити **постійний контроль** за фізичним вихованням учнів.

Внутрішньошкільний контроль організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі здійснює адміністрація закладу. Це насамперед всебічне вивчення та психолого-педагогічний аналіз навчально-виховного процесу з фізичної культури і спорту. На основі отриманих результатів визначаються головні завдання організації навчально-виховного процесу з фізичної культури, спрямовані на забезпечення сприятливих умов навчання та виховання школярів, їх фізичного загартування.

Внутрішньошкільний контроль організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі складається з таких етапів.

1.Інформаційно-аналітичний етап передбачає вивчення шкільної робочої документації:

- з питань медико-педагогічного контролю (розподіл учнів за медичними групами відповідно до стану здоров'я);
- з предмета «Фізична культура і здоров'я» (розділ річного плану школи, накази по навчальному закладу, планування навчальної, позакласної та спортивно-масової роботи, матеріали внутрішньошкільного контролю за викладанням предмета тощо);
- з організаційно-методичного забезпечення та фахової підготовки вчителів фізичного виховання (результати курсової підготовки, робота методичного об'єднання тощо).

2.Діагностичний етап передбачає вивчення:

- стану фізичного розвитку та здоров'я учнів, рівня їхньої фізичної підготовки;
- стану організації навчально-виховного процесу з фізичної культури та спортивно-масової роботи (якість і результативність проведення уроків, фізкультурно-оздоровчих заходів, позакласної та спортивно-масової роботи).

3.Управлінсько-коригувальний етап спрямовано на створення оптимальної моделі організації навчально-виховного процесу з фізичної культури та спортивно-масової роботи, що дасть змогу зміцнити здоров'я кожного учня.

Медико-педагогічний контроль (розподіл учнів за медичними групами відповідно до стану здоров'я).

Дані про фізичний стан отримуються під час систематичних лікарсько-педагогічних спостережень, які проводяться відповідно до вимог чинного законодавства.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ, МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Н А К А З

20.07.2009

№518/674

**Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним
вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах**

Відповідно до частини десятої статті 19 Закону України «Про охорону дитинства», на виконання рішення колегій Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008р. № 13/1-2/10/11/1 та з метою впорядкування питання щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах України

НАКАЗУЄМО:

1. Затвердити:

1.1. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (додається).

1.2. Інструкцію про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури (додається).

2. Міністру охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, начальникам управлінь охорони здоров'я обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій, Міністру освіти і науки Автономної Республіки Крим, начальникам управлінь освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій:

2.1. Довести цей наказ до відома керівників лікувально-профілактичних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів та забезпечити контроль за впровадженням положень цього наказу.

2.2. Заповнити кадрами існуючі вакансії посад медичних працівників лікувально-профілактичних закладів з організації медичної допомоги учням у загальноосвітніх навчальних закладах.

2.3. Забезпечити проведення навчання медичних та педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів та перевірку знань з питань організації та здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей в загальноосвітніх навчальних закладах.

2.4. Вжити заходів щодо покращання оснащення медичних блоків (кабінетів) відповідно до діючих вимог та подальшого впровадження їх в діяльність загальноосвітніх навчальних закладів.

3. Директору Українського центру спортивної медицини МОЗ, головному позаштатному спеціалісту МОЗ зі спеціальності «Спортивна медицина та лікувальна фізкультура» Дехтярьову Ю.П. надавати організаційно-методичну і консультативну допомогу медичним працівникам в організації та проведенні

медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

4.Директору Департаменту кадрової політики, освіти і науки Банчуку М. В., ректорам і директорам вищих медичних навчальних закладів I–IV рівнів акредитації та закладів післядипломної освіти забезпечити внесення доповнень до навчальних програм підготовки і підвищення кваліфікації лікарів та молодших медичних спеціалістів і бакалаврів щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

5.Ректорам та директорам вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації та закладів післядипломної педагогічної освіти, що здійснюють підготовку та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, забезпечити внесення доповнень до навчальних програм підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо проведення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

6.Департаменту материнства, дитинства та санаторного забезпечення МОЗ забезпечити подання наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції.

7. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра охорони здоров'я України Лазоришинця В.В. та заступника Міністра освіти і науки України Полянського П.Б.

8.Наказ набуває чинності з дня офіційного опублікування.

Міністр охорони здоров'я

В.М.Князевич

Міністр освіти і науки

І.О.Вакарчук

ПОГОДЖЕНО:

В. о. Голови Федерації профспілок України

Генеральний директор

Федерації роботодавців України

Ю.М.Кулик

В.о. президента

Спілки підприємців малих, середніх
і приватизованих підприємств України

В.Надрага

В.о. президента

Всеукраїнської асоціації роботодавців

В.Биковець

Президент

Спілки орендарів і підприємців України

В.Хмільовський

Голова Державного комітету України

з питань регуляторної політики та підприємництва

О.Кужель

ПОЛОЖЕННЯ
про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів
у загальноосвітніх навчальних закладах

1. Загальні положення

1.1. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням – невід'ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у загальноосвітньому навчальному закладі (далі – навчальний заклад), що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури.

1.2. Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

1.3. Організація і зміст медико-педагогічного контролю в навчальних закладах незалежно від підпорядкування та форм власності регламентуються Законами України «Про охорону дитинства», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», Основами законодавства України про охорону здоров'я, цим Положенням та іншими нормативно-правовими актами.

1.4. Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів, медичними та педагогічними працівниками навчального закладу.

1.5. Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. У свою чергу, функціональний стан організму характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання у навчальному закладі.

2. Мета і завдання медико-педагогічного контролю

2.1. Метою медико-педагогічного контролю є:

- визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою;
- оптимізація рухової активності учнів;
- вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів.

2.2. Завдання медико-педагогічного контролю:

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;
- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту;
- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою;

- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;
- проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

3. Організація медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання

3.1. Організацію медико-педагогічного контролю в навчальному закладі забезпечує його керівник.

3.2. Оцінку стану здоров'я учнів з подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою здійснює медичний працівник навчального закладу за результатами:

- обов'язкових медичних профілактичних оглядів (рівень та гармонійність фізичного розвитку, наявність захворювань чи вад розвитку, травм, гострих хронічних захворювань, частота та тривалість захворювань, патологічна враженість);
- функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням (визначення рівня функціонального стану організму);
- медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання у навчальному закладі.

3.3. Основними формами медико-педагогічного контролю є:

- медико-педагогічні спостереження під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;
- диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються в підготовчій та спеціальній групах;
- оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;
- медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
- медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;
- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;
- санітарно-просвітницька робота;
- контроль за ефективністю організації фізичного виховання у навчальних закладах.

3.4. Обов'язки педагогічних працівників щодо фізичного виховання учнів у навчальних закладах визначено нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України.

3.5. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей у загальноосвітніх навчальних закладах здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та освіти і науки відповідно до чинного законодавства України.

3.6. Медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Медико-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1-12-х класах загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістами, визначеними в додатку 1.

3.7. Медико-педагогічне спостереження проводиться медичним працівником (лікарем, медсестрою) разом із учителем безпосередньо під час уроків з фізичної культури, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання.

3.8. Під час медико-педагогічного спостереження вирішуються такі завдання:

- ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);
- контроль за навантаженням учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури;
- оцінка методики проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідність нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справність;
- оцінка гігієнічних умов місць проведення уроків фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

3.9. Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження (додаток 2).

3.10. Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність (далі – МЩУ), загальну щільність уроку (далі – ЗЩУ) за розрахунком, визначеним у додатку 3.

Відповідно до гігієнічних вимог величина ЗЩУ має становити не менше 80-90%.

3.11. Графічним зображенням реакції серцевосудинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження (додаток 4).

3.12. За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів.

**Директор Департаменту материнства,
дитинства та санаторного забезпечення МОЗ**

Р. О. МОІСЕЄНКО

**Директор Департаменту загальної середньої
та дошкільної освіти МОН**

О. В. ЄРЕСЬКО

Додаток 1
до Положення про медико-педагогічний
контроль за фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах

**Орієнтовна кратність проведення спеціалістами
медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання
у 1-12-х класах загальноосвітнього навчального закладу**

Посада контролюючого	Мінімальна кількість разів			Мета перевірки
	На місяць	Протяго м семестру	Протягом навчальног о року	
Директор школи*	-	1	2-3	Адміністративне інспектування
Заступник директора з НВР*	-	1	2-3	Методичне інспектування
Заступник директора з ВР*	1	4	8	Оздоровчо-виховна робота
Класні керівники**	1	4	8	Відвідування учнями уроків, дисциплінованість, успішність учнів
Медичний персонал**	1	3	6	МПК*** за змістом і методами проведення уроків фізичної культури, за відповідністю фізичного навантаження функціональним можливостям учнів

* Для одного потоку класів.

** Для кожного класу.

*** МПК – медико-педагогічний контроль.

Питання щодо ефективності організації шкільного фізичного виховання розглядається на педагогічній раді 2 рази на рік.

Додаток 2
до Положення про медико-педагогічний
контроль за фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах

Схема візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження

Об'єкти спостереження	Ознаки втоми
Колір шкіри обличчя	значне почервоніння
Міміка	вираз обличчя напружений
Пітливість	виразна у верхній половині тіла
Дихання	сильно прискорене, уривчасте дихання через рот

Рухи	хитання, нетвердий крок
Самопочуття	скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення
Увага	помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання

Додаток 3
до Положення про медико-педагогічний
контроль за фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах

Розрахунок загальної щільності уроку, показника моторної щільності уроку

1. Загальна щільність уроку визначається відношенням доцільно витраченого часу з точки зору педагогічної діяльності до загальної тривалості уроку:

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{сума раціонально витраченого часу} \times 100\%}{45}$$

Загальна щільність включає:

- виконання учнями вправ (стройові, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, підвідні, основні вправи, ігри, перевірка домашнього завдання);
- сприйняття (повідомлення і закріплення теоретичної інформації, інструктаж, спостереження за виконанням вправ, керівництво, використання наочних та технічних засобів);
- відпочинок (відпочинок між підходами, очікування черги до спортивного снаряда);
- допоміжні дії (страховка, корекція, перестроювання, перехід до інших снарядів, підготовка до уроку, прибирання обладнання);
- простій з вини вчителя і учнів (передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, тривале переодягання учнів).

2. Показник моторної (рухової) щільності уроку розраховується за формулою:

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{сума часу, витраченого однією дитиною на виконання різних рухів} \times 100\%}{45}$$

Так, наприклад, якщо за 45 хв. уроку загальна тривалість занять фізичними вправами однією дитиною становила 30 хв., то МЩУ становитиме: 30 хв. x 100% + 45 хв. = 66% (при гігієнічній нормі не менше 60%).

Додаток 4

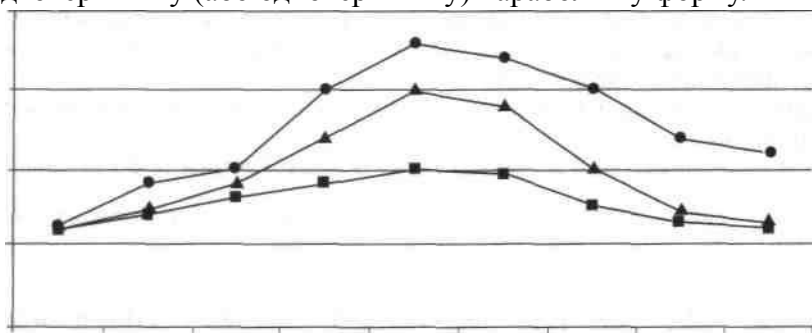
до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах

Фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження

Одночасно з хронометражем складових частин уроку фізичного виховання у 2-3 учнів різної статі, які обираються об'єктами спостереження за критеріями достатньої активності, дисциплінованості та середньої фізичної підготовленості, проводять пульсометрію. За стандартом підрахунок проводять протягом 10 с. Обов'язковим є вимір пульсу до уроку та після його закінчення.

Пульс вимірюють до початку занять, після ввідної частини уроку, після проведення загальних вправ, після рухової гри, після заключної частини уроку та через 3-5 хв. після закінчення уроку.

Графічне зображення кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі із вихідної точки «60». За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму.



А

200

150

100

50

а

А— відповідає гігієнічним вимогам

—■— низька інтенсивність фізичного навантаження

—●— висока інтенсивність фізичного навантаження

Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.)

до 140 уд./хв. — **легке** фізичне навантаження;

141 -160 уд./хв. — **середнє** фізичне навантаження;

більше 160 уд./хв. — **значне** фізичне навантаження;

ЧСС — частота серцевих скорочень.

Структура уроку (залежить від навчальної програми і теми уроку):

3-5 хв. — вступна частина;

35 хв. — основна частина (розминка, навчання основним рухам, рухові ігри);

3-5 хв. — заключна частина.

**Директор Департаменту материнства,
дитинства та санаторного забезпечення МОЗ**

Р. О. Моїсєєнко

**Директор Департаменту загальної середньої
та дошкільної освіти МОН**

О.В.Єресько

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом Міністерства охорони здоров'я України,
Міністерства освіти і науки України
від 20 липня 2009 р. № 518/674

Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури

1. Медичне обстеження учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (далі — навчальний заклад) проводиться в установленому законодавством порядку.

2. Медичний працівник навчального закладу на підставі довідки про стан здоров'я, в якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл всіх учнів на групи для занять фізичною культурою (додаток 1).

3. Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їхні батьки.

4. Наказом директора навчального закладу списки учнів, віднесених до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються на поточний рік і доводяться до відома вчителів (викладачів) фізичної культури, класних керівників.

5. На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює Листок здоров'я, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять (додаток 2).

6. У разі необхідності зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

7. Визначення гармонійності та рівня фізичного розвитку учнів

проводиться з використанням стандартів фізичного розвитку.

8. Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи дітей визначаються в амбулаторно-поліклінічних закладах медичним працівником, результати проби вносяться до амбулаторної карти та довідки про дозвіл відвідування навчального закладу з визначенням групи для занять на уроках фізичної культури.

9. Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руфьє (додаток 3).

10. Показання для проведення проби Руфьє після перенесеного гострого захворювання визначає лікар-педіатр або сімейний лікар залежно від особливостей індивідуального розвитку та перебігу хвороби.

11. У разі визначення зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи за відсутності клінічних проявів хвороби проводиться додаткове обстеження відповідного спеціаліста зі зміною групи для занять на уроках фізичної культури.

12. До спеціальної групи також відносять учнів, які мають дефекти опорно-рухового апарату і не можуть займатися за загальною програмою.

13. Після перенесення гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму наслідками. Оцінювання у цей період проводиться згідно з навчальними програмами груп.

14. За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду з метою визначення групи для занять фізичною культурою. Перші визначення групи для занять на уроках фізичної культури проводяться при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу. Терміни відновлення допуску учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм зазначені у додатку 4.

Додаток 1

до Інструкції про розподіл учнів на групи
для занять на уроках фізичної культури

Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
----------------------------	--------------------------------------	---	----------

Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без здачі нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загальнофізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплексами завдань вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

Додаток 2
до Інструкції про розподіл учнів на групи
для занять на уроках фізичної культури

Листок здоров'я

Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Група з фізкультури	Термін дії	Зміна групи з фізкультури	Термін дії	Примітка
1	2	3	4	5	6	7

Класний керівник
Медичний працівник установи

Додаток 3
до Інструкції про розподіл учнів на групи
для занять на уроках фізичної культури

Методи діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку

Методика проведення функціональної проби Руфьє:

Учень повинен виконати 30 (тридцять) присідань з витягнутими вперед руками протягом 45 с. Учневі пропонують самотійно і голосно проводити рахунок («один», «два» і т.д.), що дозволяє уникнути затримки дихання.

Після 3-5 хв. відпочинку, у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15с., доки не буде отримано 2-3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу, і пропонується виконати навантаження.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми дитини.

Після закінчення присідань учень сідає і проводиться підрахунок пульсу за перші 15с. першої хвилини відновлення та за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руфьє (*IP*), що розраховується за формулою

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС1, + ЧСС2 + ЧСС3 +) - 200}{10}$$

де: ЧСС1, – пульс за 15 с. у стані спокою; ЧСС2, – пульс за перші 15 с. першої хвилини відновлення; ЧСС3 – пульс за останні 15 с. першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

менше 3 – високий рівень;

4-6 – вище середнього (добрий);
 7-9 – середній;
 10-14 – нижче середнього (задовільний);
 більше 15 – низький.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

Додаток 4
 до Інструкції про розподіл учнів на групи
 для занять на уроках фізичної культури

Терміни відновлення допуску учнів до фізичних навантажень після перенесених захворювань і травм

1. Терміни відновлення занять фізичною культурою після перенесених захворювань і травм визначаються лікарем індивідуально для кожного учня (учениці) з урахуванням усіх клінічних даних (тяжкості й характеру захворювання або травми, ступеня функціональних порушень, які були викликані захворюванням або травмою). Беруться до уваги також стать, вік, компенсаторні здатності організму й інші індивідуальні особливості.

2. Повне припинення занять фізичними вправами може мати тільки тимчасовий характер.

3. Терміни відновлення занять фізичною культурою після перенесених захворювань і травм зазначено в таблиці:

№ з/п	Класи хвороб та окремі захворювання	Код	Допуск до фізичних навантажень після одужання	Примітки
1	2	3	4	5
Деякі інфекційні та паразитарні хвороби				
1	Кишкові інфекційні хвороби; паразитарні хвороби: гельмінтоз, ентеробіоз, аскаридоз, трихоцефаліоз, геміококоз, лямбліоз, токсокороз, опісторхоз, ехінококоз та інші: вісцеральні гельмінтози, малярія лейшманіоз	A02-A09	Не обмежується Підготовча група 6 міс.	
2	Інші бактеріальні хвороби без ускладнень:	A36-A39	не обмежується	дотримуватися поступовості навантажень
	кашлюк, дифтерія, скарлатина		підготовча група 6 міс.	
	менінгококова інфекція		підготовча група до 2 років	
3	Вірусні інфекційні хвороби, які характеризуються	B00-B0	не обмежується	

	ураженням шкіри та слизових оболонок (вітряна віспа, кір, краснуха тощо)	2, B05-B09		
4	Гострий гепатит А, В	B15,B16	підготовча група 6 міс.	виключаються фізичні вправи на витривалість
5	Інші вірусні хвороби: епідемічний паротит, інфекційний моновірус	B25-B34	не обмежується	
	спеціальна група 6 міс.			
	вірусний кон'юнктивіт тощо	B30	підготовча група до повної реабілітації	
6	Мікози,	B35-B49	не обмежується	
	дерматофітія шкіри при глибоких мікозах		підготовча група до повної реабілітації	
Хвороби крові й кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму				
1	Анемії	D50-D53	- з гемоглобіном 90-100 г/л – підготовча група 3 місяці; - з гемоглобіном 100 г/л і більше – не обмежується	
№ з/п	Класи хвороб та окремі захворювання	Код	Допуск до фізичних навантажень після одужання	Примітки
Хвороби нервової системи				
1	Запальні хвороби центральної нервової системи (бактеріальний менінгіт менінгоенцефаліти)	G00-Є09	підготовча група 12 міс.	
2	Ураження нервів, нервових корінців та сплетіння	G50-C59	підготовча група 6-8 міс.	
Хвороби ока та придаткового апарату				
1	Хвороби повік, слізозових шляхів та орбіти(ячмінь тощо)	H00-H06	не обмежується	
2	Хвороби кон'юнктиви	H10-H13	не обмежується	
Хвороби вуха та соскоподібного апарату				
1	Хвороби зовнішнього вуха	H60-H62	не обмежується	
2	Хвороби середнього вуха та соскоподібного відростка (отити, мастоїдит тощо)	H65-H75	підготовча група 1 міс.	необхідна обережність при заняттях з плавання
Хвороби системи кровообігу				
1	Гострий ревматизм без залучення серця	I00	не обмежується	
2	Кардіоміопатія	I43	не обмежується	
3	Міокардит гострий	I40, I41	підготовча група 3	

			міс.	
Хвороби дихальної системи				
1	Гострі респіраторні інфекції дихальних шляхів	J00-J06, J22, J99	не обмежується	
2	Грип та пневмонія	J10-J18	не обмежується	остерігатися різких і особливо раптових охолоджень дихальних шляхів при виконанні фізичних вправ
3	Бронхіт, бронхіоліт гострий	J20, J21	не обмежується	Те саме
4	Плеврит ексудативний	J90	підготовча група 3 міс.	«
5	Плеврит без випоту	J94	підготовча група 1 міс.	«
6	Стан після тонзилектомії, аденотомії	J35	не обмежується	
Хвороби органів травлення				
1	Гастрит, дуоденіт, гастродуоденіт гострий	K29, K52	не обмежується	
2	Холецистит гострий	K81	не обмежується	
3	Панкреатит гострий	K85	не обмежується	
4	Стан після апендектомії	K35-K38	підготовча група 1 міс.	перший час варто уникати напруження, стрибків і вправ, що дають навантаження на м'язи живота

№ з/п	Класи хвороб та окремі захворювання	Код	Допуск до фізичних навантажень після одужання	Примітки
Хвороби шкіри та підшкірної клітковини				
1	Інфекційні хвороби шкіри й підшкірної клітковини: імпетиго, фурункул і карбункул, піодермія тощо	L.00-L.09	не обмежується	
2	Дерматити: atopічний, себорейний алергічний, інші	L20,L.21, L23-L27	не обмежується	
3	Псоріаз, парапсоріаз, червоний, плесканий лишай тощо	L40-L45	не обмежується	
4	Кропив'янка, еритема	L50, L51	не обмежується	
Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини				
1	Інфекційні та запальні артропатії	M00-M14	підготовча група 3 міс.	
2	Ураження м'язів	M60-M63, M70-M79	підготовча група 3 міс.	
3	Синовіїти, тендосиновіїти, розриви синовіальної оболонки та сухожилля	M65-M68	підготовча група 3 міс.	
4	Порушення цілісності кісток	M80-M94	підготовча група 3 міс.	
Хвороби сечостатевої системи				
1	Гострий пієлонефрит	N10	підготовча група 3 міс.	
2	Гострий цистит	N30	не обмежується	
3	Гострі запальні хвороби органів малого таза у жінок (сальпінгіти, оофорити, запалення піхви та вульви тощо)	N70N77	не обмежується	
4	Незапальні хвороби жіночих органів (ендометрити, дисплазії, ерозії, ектопіони шийки матки тощо)	N80N90	не обмежується	
5	Надмірна, часта та нерегулярна менструація	N92	підготовча група	
6	Варикоцеле (стан після операції)	I86	підготовча група 2 міс.	
Травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників				
1	Внутрішньочерепна травма, в тому числі струс головного мозку	S06.0	підготовча група 3 міс. підготовча група 1-3 міс.	необхідна особлива обережність і поступовість навантаження на заняттях
2	Перелом кісток черепа та обличчя	S02	підготовча група 6 міс.	

3	Компресійні переломи шийного відділу хребта без неврологічних порушень	S12	спеціальна група 12 міс.	
4	Ушкодження передньої хрестовидної зв'язки, задньої хрестовидної зв'язки, колатеральних зв'язок колінного суглоба	S73	спеціальна група 6 міс.	
5	Компресійні переломи в грудному і поперековому відділах хребта	S22,S30 , S34	спеціальна група 12 міс.	
6	Перелом кісток таза без порушення функцій тазових органів	S32.8	спеціальна група 6 міс.	
7	Перелом ключиці	S42.0	підготовча група 3 міс.	
8	Перелом дрібних кісток: передпліччя, стопи, кисті, ключиці	S50-S69	спеціальна група 3 міс.	варто виключити вправи, що дають активне навантаження на ушкоджену кінцівку
9	Звичний вивих плечового суглоба, ушкодження ротаторної манжети	S40	підготовча група 3 міс.	
10	Ушкодження сухожиль м'язів плеча і передпліччя, кисті	S40-S49	спеціальна група 3 міс.	
11	Вивих ліктьового і плечового суглобів	S53	спеціальна група 3 міс.	
12	Ушкодження ахілового сухожилля	S86.0	спеціальна група 3 міс.	
13	Травми коліна, гомілки та ступні	S80-S99	спеціальна група 3 міс.	
14	Травми численних ділянок тіла	T00-T07	спеціальна група 12 міс.	

Тривалість відсторонення від фізичних навантажень на уроках фізичної культури при захворюваннях, що не наведені в таблиці, зарахування до підготовчої або спеціальної груп вирішуються лікарем, який лікував (лікує) дитину.

**Директор Департаменту материнства,
дитинства та санаторного забезпечення МОЗ**

Р. О. МОІСЕЄНКО

**Директор Департаменту загальної середньої
та дошкільної освіти МОН**

О. В. ЄРЕСЬКО

(орієнтовно для зразка)

НАКАЗ

«__» _____ 201__ року

№ ____

Про розподіл учнів за медичними групами
для занять з фізичної культури

Згідно з нормативними документами на основі результатів медичного огляду школярів та на підставі індивідуальних медичних карток (форма №26) учні 1-11 (12)-х класів розподіляються за станом здоров'я на медичні групи для проведення уроків (занять) з фізичної культури. Відповідно до цього

НАКАЗУЮ:

1.Зарахувати до підготовчої групи учнів 1-11 (12)-х класів (список додається).

2.Зарахувати до спеціальної групи учнів 1-11 (12)-х класів (список додається).

3.Класним керівникам _____ медичному працівнику _____ оформити Листок здоров'я в журналі обліку навчальних занять.

4.Оцінювання учнів підготовчої та спеціальної груп здійснювати відповідно до чинних критеріїв оцінювання.

5.Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника директора з навчально-виховної роботи _____

Директор школи

З наказом ознайомлені:

Додаток 1
до наказу №
від _____ 201__ р

**Список учнів, які віднесені до підготовчої (спеціальної) медичної групи
для занять з фізкультури у 201__ /201__ навчальному році**

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Клас	Діагноз
1			
2			

Медичний працівник *Особистий підпис* Ініціали, прізвище

Додаток 2
до наказу №
від _____ 201_р

**Список учнів, які звільнені від занять з фізичної культури
у 201_/201_ навчальному році**

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Клас	Діагноз
1			
2			

Медичний працівник *Особистий підпис* Ініціали, прізвище

Урок фізкультури

Урок фізкультури повинен мати науково обгрунтовану структуру й тривалість. Мета уроку фізичної культури не тільки навчальна. Він забезпечує зміну видів діяльності, сприяє відновленню розумової працездатності, поліпшенню функціонального стану центральної нервової системи, психологічному та розумовому розвантаженню учнів.

Саме тому урок фізичної культури не рекомендується проводити у перші та останні години навчального дня. У тижневому розкладі його слід включати у дні, коли в учнів починає знижуватися розумова працездатність (середа, четвер, п'ятниця). З цих самих причин не рекомендується проводити здвоєні уроки фізичного виховання, це дозволяється лише в окремих випадках (лижна підготовка, плавання тощо).

Контроль за професійною діяльністю вчителя фізичного виховання

У складному навчально-виховному процесі фізичного виховання контроль за професійною діяльністю вчителя має бути пріоритетним завданням адміністрації навчального закладу.

Здійснюючи такий контроль, потрібно з'ясувати:

- чи правильно вчитель розуміє завдання фізичного виховання учнів, чи враховує при визначенні рівня фізичної підготовки учнів та під час проведення занять їхні вікові та статеві особливості;

- чи сприяють уроки фізичної культури та позакласні заходи підготовці учнів до подальшого самостійного життя, трудової діяльності, активної участі у громадському житті;
- чи достатньо ефективною є система відбору вчителями засобів і методів фізичного виховання, що застосовуються на уроках, позакласних заняттях, чи здійснюються міжпредметні зв'язки;
- чи укомплектовано навчально-матеріальну базу з фізичного виховання відповідно до методичних рекомендацій.

Аналіз уроку фізичного виховання

Основною формою фізичного виховання школярів, що забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури.

Відвідуючи урок, керівнику навчального закладу доцільно проаналізувати такі його компоненти:

- організація уроку;
- фізичне навантаження учня;
- загальна та моторна щільність уроку;
- навчання руховим діям;
- домашнє завдання.

Оцінка організації уроку

Керівник навчального закладу, аналізуючи урок, оцінює насамперед його організацію та дотримання вимог охорони праці, безпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу. Це найважливіші моменти організації уроку, на які в першу чергу слід звернути увагу. Також слід пам'ятати, що структура уроку має відповідати складеному вчителем плану-конспекту.

Критерії оцінювання:

- швидке шикування учнів;
- наявність у них спортивної форми встановленого зразка;
- чітка та зрозуміла форма визначення завдань уроку;
- мінімальна втрата часу на встановлення обладнання та висока загальна щільність занять;
- організований перехід від однієї частини уроку до наступної, дисципліна та усвідомлене виконання учнями навчальних завдань;
- дотримання учнями правил безпеки під час виконання вправ.

ОБЛІК ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРИЧИН ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема дитячого травматизму – це одна з найбільших проблем сьогодення, а тому на неї спрямована увага органів охорони здоров'я, освіти,

всіх владних структур, причетних до навчання та виховання дітей. Незважаючи на те, що профілактиці дитячого травматизму приділяється значна увага, питома його вага залишається високою.

Значний відсоток дитячих травм припадає на травми, отримані під час занять на уроках фізичної культури.

Основні причини травмування дітей на уроках фізичного виховання

Незадовільний стан спортивних залів, використання пошкодженого спортивного обладнання, невідповідність розмірів спортивного обладнання для учнів. У більшості шкіл розміри спортивних залів, їхнє планування, освітлення не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам, вони не обладнані спортивним інвентарем, який відповідав би віковим особливостям дітей. Наприклад, гімнастичний канат для лазіння – одного стандартного розміру, що призводить до падіння, а отже до травм.

Програма з фізичного виховання насичена значною кількістю акробатичних вправ, а спеціальних доріжок для їх безпечного виконання у навчальних закладах немає.

Таким чином, невідповідність спортивного обладнання та інвентарю під час виконання вправ призводить до тяжких травм.

Перевантаження приміщення спортивного залу: одночасне проведення уроків фізкультури з кількома класами в одному спортивному залі призводить до зниження якості уроку, погіршення дисципліни, послаблення уваги учнів і в кінцевому результаті – до травмування.

Порушення методики проведення уроку. Відомо, що урок фізичного виховання складається із взаємопов'язаних частин: підготовчої, основної та заключної. Так, підготовча частина уроку передбачає організацію учнів, підготовлення організму до основної навчальної діяльності. Проте, як свідчить практика, найчастіше підготовча частина уроку не виконується, тому що діти довго перевдягаються, шикуються, багато часу займають організаційні моменти. Внаслідок цього м'язова система учнів не підготовлена до виконання вправ основної частини уроку, що збільшує ризик травмування.

Недостатнє страхування учня з боку вчителя під час виконання вправ. Іноді вчителі не володіють методикою страхування, не знають, у який момент необхідно допомогти учневі виконати вправу. Травми можуть траплятися і через безвідповідальне ставлення вчителя до страхування, коли він вважає, що учень зуміє виконати цю вправу самостійно, не враховуючи складності вправи, підготовленості учня, невідповідності приладів тощо.

Недостатній медичний контроль у навчальному закладі за учнями, а також за місцями проведення занять з фізичного виховання. У зв'язку з тим, що лікарі не мають змоги щоденно бути у школі, знижується контроль за санітарно-гігієнічним станом приміщень, майданчиків, за впливом фізичних вправ на організм дитини.

Крім перерахованих причин, необхідно враховувати також **обставини, які призводять до отримання травм школярами:**

- **Низький рівень фізичного розвитку**, стану здоров'я, розвитку рухових навичок і якостей сучасних школярів та невідповідність шкільної програми з фізичного виховання функціональним можливостям дитячого організму.
- **Недостатня наступність програмового матеріалу**. Наприклад, шкільною програмою з фізичного виховання для учнів 1-4-х класів передбачені лише вправи з основної гімнастики та рухливі ігри, що не забезпечує достатнього розвитку рухових навичок і якостей, необхідних для виконання програми основної школи.
- **Невідповідність кваліфікації вчителів**: у деяких навчальних закладах уроки фізкультури в початкових класах проводять учителі, які не мають спеціальної підготовки (кваліфікації), а інколи й самі вчителі фізичного виховання мають низький рівень підготовки.
- **Незадовільна дисципліна учнів на уроках фізкультури**. Часто причиною виникнення травм є неадекватна поведінка учнів, яка може привести до непередбачуваних конфліктних ситуацій між учнями і до немотивованих відмов виконувати вказівки вчителя, до неуважності, азарту і навіть грубості.

Вищезазначені причини належать до організаційних, тому зменшення кількості випадків травмування дітей у навчальному закладі можливе за умови запровадження системи профілактичних заходів з урахуванням саме цих причин.

Заходи щодо профілактики дитячого травматизму в навчальному закладі

Жоден нещасний випадок не повинен залишитися поза увагою керівника навчального закладу – це найголовніше, про що слід пам'ятати.

Чіткий облік травм та аналіз причин виникнення ситуацій, що призвели до них, – запорука правильно побудованої системи профілактичних заходів.

Основним заходом щодо профілактики дитячого травматизму на уроках фізичного виховання є проведення заступником керівника навчального закладу, до посадових обов'язків якого входять питання безпеки життєдіяльності учнів, позапланових інструктажів з усіма вчителями фізичного виховання.

Зміст інструктажу змінюється залежно від місця, де стався нещасний випадок, причини нещасного випадку й опрацювання плану подальших дій, які унеможливають травмування учнів і вихованців під час навчально-виховного процесу.

Урок фізичного виховання повинен проводити лише спеціаліст, який будуватиме заняття відповідно до методичних вимог, вимагатиме від учнів дотримання дисципліни, здійснюватиме контроль за їхньою поведінкою та станом здоров'я при різних навантаженнях, який сам знає правила страхування, вміє їх застосовувати та навчає дітей самострахуванню.

На початку навчального року необхідно **провести медичне обстеження**, щоб визначити стан здоров'я учнів, рівень фізичної підготовленості та розвитку локомоторної функції організму кожного з них. На основі отриманих даних слід сформувати медичні групи, за якими буде розподілятися навчальне навантаження учнів на уроках фізкультури, а потім постійно здійснювати контроль за проведенням занять з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

А також вимагати від учителя фізичного виховання:

- обов'язково проводити з учнями інструктаж з безпеки життєдіяльності перед початком уроку;
- чітко дотримуватися методики проведення уроку;
- не залишати без нагляду учнів у спортивному залі;
- контролювати самопочуття та стан здоров'я учнів на уроці, особливо недостатньо підготовлених;
- збільшувати фізичне навантаження на уроці поступово, дотримуватись наступності у навчанні;
- контролювати стан спортивного обладнання та інвентарю;
- розмістити у доступному місці правила безпечної поведінки на уроках фізичного виховання;
- заборонити учням відвідувати заняття без спортивної форми, вживати жувальну гумку, носити біжутерію тощо.

Керівник закладу, лікар повинні слідкувати за тим, щоб під час занять і тренувань проводилися профілактичні заходи.

1. Під час проведення уроків:

- не допускати без дозволу і нагляду вчителя самостійного виконання вправ на приладах перед уроком і після нього;
- забезпечувати присутність до початку проведення уроку вчителя або чергового з числа учнів в спортивному залі (на майданчику, стадіоні);
- забезпечувати організований вихід учнів із спортзалу (майданчика);
- забезпечувати раціональне розміщення учнів в спортивному залі (на майданчику);
- неухильно підтримувати на належному рівні дисципліну і увагу учнів; забезпечувати чіткість і організованість класу при зміні приладів, чергуванні виконання вправ; не допускати самостійного безконтрольного виконання вправ на сусідніх приладах.

2. При щоденному спостереженні за фізичним станом учнів:

- перед кожним уроком (вчителю) визначати ступінь втоми учнів, які відновили заняття після перерви, перенесли хворобу або скаржаться на погане самопочуття;
- в результаті отриманих даних корегувати методику проведення уроку в даний день, а у випадках сумніву, звільняти окремих учнів від уроку і направляти їх до шкільного лікаря.

3. Щодо методики проведення уроку:

- забезпечувати послідовність і методичність в проходженні програмового матеріалу;
- не допускати фізично слабких учнів до виконання складних вправ;
- здійснювати індивідуальний підхід до вибору вправ, дозування навантаження, особливо для тих, хто має відхилення у фізичному розвитку або відновив заняття після перерви у зв'язку з хворобою;
- забезпечувати допомогу і страхування при виконанні вправ.

4. Щодо стану обладнання і спорядження:

- перед початком уроків обов'язково контролювати стан обладнання (справність приладів і кріплень тощо), гімнастичних матів;
- у випадку виходу з ладу обладнання негайно припинити його використання;
- контролювати стан спортивного одягу і взуття учнів перед проведенням уроку.

Спортивні травми, отримані учнями на уроках, тренуваннях чи змаганнях, що призвели до погіршення стану здоров'я, підлягають розслідуванню (відповідно до пункту 2.1 статті 2 Положення про розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31 серпня 2001 р. № 616, розслідуванню підлягають нещасні випадки, які трапилися з вихованцями та учнями під час навчально-виховного процесу і привели до погіршення стану здоров'я дитини (втрати працездатності) **не менше ніж на один день** згідно з медичним висновком. 2.3. Погіршення стану здоров'я (втрата працездатності) унаслідок нещасного випадку встановлює та засвідчує лікувально-профілактичний заклад) та фіксуються в журналі встановленого зразка. Причини, що призвели до виникнення травм, аналізуються на спільній нараді дирекції, лікаря і вчителів фізичної культури для розробки заходів щодо їх усунення.

Профілактика травмування дітей на перервах та в позаурочний час

Щодо травмування дітей у результаті пустощів та бійок на перервах та у позаурочний час:

- обов'язково обговорювати кожний випадок в учнівському та педагогічному колективах, доводити до відома батьківської громади;

- забезпечити психологічний супровід учнів, схильних до агресивної поведінки;
- залучати психологів до роботи з колективами навчальних закладів;
- організовувати цікаву позакласну та гурткову роботу.

Переважаюча кількість пошкоджень може бути попереджена при продуманій методиці проведення і відмінній організації занять, індивідуальному підході, при врахуванні фізичного стану учнів, зразковій дисципліні й увазі, належному стані обладнання і спортивного інвентарю.

Основна роль у профілактиці спортивних травм належить учителям фізичної культури, а також залежить від свідомості самих учнів.

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПОРЯДОК РОЗСЛІДУВАННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ, ЩО СТАЛИСЯ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (витяг)

(Затверджено наказом МОіНУ від 31.08.2001р. №616)

2. Загальні положення

2.1. Розслідуванню підлягають нещасні випадки, які трапилися з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, аспірантами і призвели до **погіршення стану** здоров'я (втрати працездатності) **не менше ніж на один день згідно з медичним висновком**, а саме: раптові погіршення здоров'я, травми, у тому числі травми через нанесення тілесних пошкоджень, нанесених іншою особою тощо (далі – нещасні випадки).

2.2. Розслідуванню підлягають нещасні випадки, що сталися:

під час проведення навчальних занять, у тому числі лекцій, уроків, занять з допризовної підготовки, лабораторних занять, спортивних, гурткових, позааудиторних, позакласних, позашкільних заходів, інших занять **та в перервах між ними** відповідно до навчальних, виробничих і наукових планів;

під час проведення позакласних, позашкільних, позааудиторних та інших заходів у вихідні, святкові та канікулярні дні, якщо ці заходи здійснюються під безпосереднім керівництвом працівника даного навчального закладу (викладача, вчителя, вихователя, класного керівника, майстра виробничого навчання тощо) або особи, яка призначена наказом керівника навчального закладу за його згодою;

під час занять з трудового і професійного навчання, проведення професійних, науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт, виробничої та навчальної практики, які проводяться відповідно до навчальних планів у навчальних закладах або на ділянках (територіях), що їм належать;

під час перебування (відпочинку) у студентських загонах, таборах праці та відпочинку (оздоровчих), шкільних лісництвах, на навчально-дослідних ділянках тощо;

під час проведення спортивних змагань, тренувань, оздоровчих заходів, екскурсій, походів, експедицій, організованих навчальних закладом у встановленому порядку;

під час перевезень вихованців, учнів, студентів, курсантів, слухачів, аспірантів до місця проведення заходів і назад, а також у разі організованого прямування їх на запланований захід на транспорті або пішки.

2.3. Погіршення стану здоров'я (втрата працездатності) унаслідок нещасного випадку встановлює та засвідчує лікувально-профілактичний заклад.

2.4. За результатами розслідування нещасного випадку під час навчально-виховного процесу складається акт за формою Н-Н (додаток 1).

2.5. Відповідальність за правильне і своєчасне розслідування і облік нещасних випадків, складання акта за формою Н-Н, розроблення і виконання заходів щодо усунення причин нещасного випадку несе керівник навчального закладу.

2.6. У випадках відмови адміністрації навчального закладу від складання акта за формою Н-Н, а також у разі незгоди потерпілого (його батьків або особи, яка представляє інтереси потерпілого) зі змістом акта за формою Н-Н конфлікт розглядає орган управління освітою вищого рівня у термін не більше десяти днів з моменту подання письмової заяви.

2.7. Лікувально-профілактичний заклад, куди доставлено вихованця (учня, студента, курсанта, слухача, аспіранта), постраждалого внаслідок нещасного випадку, що стався під час навчально-виховного процесу, **зобов'язаний на запит керівника навчального закладу видати медичний висновок про характер ушкоджень.**

3. Повідомлення про нещасні випадки, їх розслідування та облік

3.1. Про кожний нещасний випадок, який стався з вихованцем, учнем, студентом, курсантом, слухачем, аспірантом, потерпілий або свідок нещасного випадку негайно сповіщає безпосередньо керівника навчального закладу, який зобов'язаний:

терміново організувати першу долікарську медичну допомогу потерпілому, у разі необхідності – його доставку до лікувально-профілактичного закладу;

до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю тих, хто оточує, і не призведе до більш тяжких наслідків).

Про нещасний випадок, що трапився під час далеких походів, екскурсій або інших заходів поза територією району (міста), керівник заходу, що проводиться, негайно повідомляє також орган управління освітою за місцем події.

3.2. Керівник навчального закладу зобов'язаний негайно вжити заходів щодо усунення причин, що викликали нещасний випадок, повідомити батькам потерпілого (особі, яка представляє його інтереси) і **зробити запит висновку з**

лікувально-профілактичного закладу про характер і тяжкість ушкодження потерпілого (додаток 2).

3.3. Керівник навчального закладу, одержавши повідомлення про нещасний випадок, наказом призначає комісію з розслідування у такому складі:

голова – заступник керівника навчального закладу;

члени:

представник служби охорони праці навчального закладу або особа, на яку наказом керівника покладено ці обов'язки;

представники відповідного профспілкового органу або уповноважені трудового колективу, якщо потерпілий не є членом профспілки.

3.4. Комісія з розслідування нещасного випадку зобов'язана:

протягом трьох діб провести розслідування нещасного випадку, з'ясувати обставини і причини, розробити заходи щодо усунення причин нещасного випадку, визначити відповідальних за це осіб;

виявити і опитати свідків та осіб, які допустили порушення нормативних актів, отримати пояснення у потерпілого;

скласти акт про нещасний випадок за формою Н-Н (додаток 1) у п'яти примірниках і направити на затвердження керівнику навчального закладу.

До акта додаються пояснення свідків, потерпілого та інші документи, що характеризують стан місця, де стався нещасний випадок, наявність шкідливих і небезпечних факторів, медичний висновок про стан здоров'я потерпілого в результаті нещасного випадку тощо.

3.5. Керівник навчального закладу протягом 3-х діб після закінчення розслідування затверджує акти форми Н-Н, з яких по одному примірнику направляє:

потерпілому або особі, яка представляє його інтереси;

до підрозділу, де стався нещасний випадок;

начальнику служби охорони праці або особі, на яку покладено ці обов'язки (відповідальному);

до архіву навчального закладу;

до органу управління освітою за місцем навчання потерпілого (копія – міністерству, засновнику /власнику/, до сфери управління якого належить навчальний заклад).

3.6. Акт форми Н-Н підлягає зберіганню в архіві органу управління освітою, навчального закладу протягом 55 років. Інші примірники акта та його копії зберігаються до здійснення всіх запланованих у ньому заходів, але не менше ніж п'ять років.

3.7. Нещасний випадок, про який потерпілий за відсутності свідків не повідомив керівника навчального закладу **або наслідки від якого виявилися не зразу, розслідується протягом місяця з дня одержання письмової заяви** потерпілого (його батьків або особи, яка представляє його інтереси). У цьому разі питання про складання акта за формою Н-Н вирішується комісією з розслідування після всебічної перевірки заяви про нещасний випадок, що стався, з урахуванням усіх обставин, медичного висновку про характер травми, можливої причини її походження, свідчень учасників та інших доказів.

Одержання медичного висновку покладається на керівника навчального закладу.

3.11. Усі нещасні випадки, оформлені актами за формою Н-Н, реєструються органом управління освітою, навчальним закладом у журналі реєстрації нещасних випадків, що сталися з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, аспірантами (додаток 3).

ЗРАЗКИ ЗАПОВНЕННЯ АКТА ПРО НЕЩАСНИЙ ВИПАДОК

Додаток 1

Форма Н-Н

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ЗНЗ № 326 м. Києва

_____ А. П. Литвинов

« ____ » _____ 201 ____ року

АКТ № 43

**про нещасний випадок, що стався з вихованцем, учнем,
студентом, курсантом, слухачем, аспірантом навчального закладу
(складається у п'яти примірниках)**

1. Прізвище, ім'я та по батькові потерпілого: *Журавльов Олександр Іванович*
2. Стать: чоловіча, жіноча
3. Рік народження: *1995*
4. Навчальний заклад, клас, група, де навчається, виховується потерпілий: *загальноосвітній навчальний заклад № 326 м. Києва, 8-А кл.*
5. Підпорядкованість (належність) навчального закладу: *управління освіти Оболонської районної державної адміністрації в м. Києві*
6. Поштовий індекс та адреса навчального закладу: *вул. Лайоша Гавро, 23, м. Київ, 04207*
7. Місце, де стався нещасний випадок: *спортивний зал загальноосвітнього навчального закладу №326*
8. Прізвище, ім'я та по батькові вихователя, вчителя, викладача, керівника навчального закладу, у класі (групі) якого стався нещасний випадок: *Катеринчук Іван Миколайович*
9. Дата проведення інструктажу, навчання з охорони праці, безпеки життєдіяльності:
 - інструктаж вступний: *1 вересня 2008 року* (див. пояснення);
 - інструктаж первинний: *3 вересня 2008 року* (див. пояснення)
10. Дата і час нещасного випадку: *27 квітня 2009 року, 10:15*
11. Обставини, за яких стався нещасний випадок: *на початку уроку фізичної культури вчитель провів підготовчу частину, яка передбачає повідомлення теми і мети уроку, проведення інструктажу, організацію учнів. Виконуючи під час розминки вправу «Вітрила», потерпілий зачепив рукою однокласника Останця М. В., той у відповідь ударив потерпілого ногою по його нозі. Подія розгорталася надто швидко і призупинити її вчитель не зміг, хоча він повинен був запобігти цій ситуації. Учитель знав, що діти не ладають між собою, і якби під час уроку вони не стояли поруч, конфлікту можна було б уникнути*
12. Подія, що призвела до нещасного випадку: *травма, заподіяна іншою особою* (див. пояснення)
13. Причини нещасного випадку:
 - організаційні:**
*неякісно проведено інструктаж учителем, (див. пояснення);
невиконання посадових обов'язків учителем (див. пояснення);*
 - психофізичні:**

травмування внаслідок протиправних дій *Останиця М.В.* (див. пояснення)

14. Наслідки нещасного випадку: *не смертельний*

15. Перебування потерпілого в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння: *не перебував.*

16. Заходи щодо усунення наслідків нещасного випадку:

№ з/п	Зміст заходу	Термін виконання	Виконавець (посада, прізвище, ініціали)	Відмітка про виконання
1	Провести позаплановий інструктаж з учителями фізичної культури	22.04.2009	Заступник директора з навчально-виховної роботи Лисиця Н. В.	виконано
2	Провести позаплановий інструктаж з класними керівниками	23.04.2009	Заступник директора з виховної роботи Лобода І. Р.	виконано
3	Провести позаплановий інструктаж з учнями 1 - 11 - х класів	Згідно з розкладом уроків	Учителі фізичної культури	
4	Обговорити на педагогічній раді питання профілактики дитячого травматизму	Травень 2009 року	Директор навчального закладу Литвинов А.П.	

17. Особи, які допустили порушення законодавчих та інших нормативних актів з охорони праці: *Катеринчук Іван Миколайович, учитель фізичної культури ЗНЗ № 326, порушив підпункти 4.6.1, 4.6.2, 4.6.3, 4.6.4, 4.6.6 Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 1 серпня 2001 р. № 563*

18. Свідки нещасного випадку: *учні 8-А кл.*

19. Висновки лікувально-профілактичного закладу:

Діагноз за довідкою лікувально-профілактичного закладу	Звільнений від навчання (відвідування) у навчальному закладі	Число днів невідвідування навчального закладу
Перелом кістки стегна правої ноги	з 22 квітня 2009 року	

Акт складено: *23 квітня 2009 року*

Голова комісії:

заступник директора

з навчально-виховної роботи:

_____ Н.В.Лисиця

Члени комісії:

відповідальний за стан охорони праці та безпеки

життєдіяльності в навчальному закладі

учитель фізики, голова методоб'єднання

_____ Л.Д.Кряшко

_____ М.Я.Луговик

Пояснення щодо складання та зберігання акта форми Н-Н:

1. Пункт 9, інструктаж **вступний** – дата та порядок проведення, програма інструктажу, реєстрація інструктажу повинна відповідати підпунктам 4.2, 4.6, 8.2, 8.3 Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 1 серпня 2001 р. № 563.

Пункт 9, **первинний** інструктаж – термін та порядок проведення, програма інструктажу, реєстрація інструктажу повинна відповідати підпунктам 4.2, 4.6, 8.4, 8.5 Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 1 серпня 2001 р. № 563.

2.Пункт 11 – слід детально описати, як розгорталися події.

3.Пункти 12, 13 – слід користуватися формулюваннями Класифікатора розподілу травм за ступенем тяжкості, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 4 липня 2007 р. № 370.

4.Пункт 19 – таблиця заповнюється відповідно додатку 2 «Повідомлення про наслідки нещасного випадку, що стався з потерпілим».

5.Керівник навчального закладу протягом трьох діб після закінчення розслідування затверджує акт про нещасний випадок, що стався з вихованцем, учнем, студентом за формою Н-Н та направити його примірники:

- батькам потерпілого або особі, яка представляє його інтереси;
- до архіву навчального закладу;
- особі, яка відповідає за стан охорони праці та безпеки життєдіяльності у навчальному закладі;
- до органу управління освітою за місцем навчання потерпілого;
- до органу управління освітою вищого рівня.

6. Акт форми Н-Н підлягає зберігання в архіві органу управління освітою, навчальному закладі протягом 55 років. Зберігати необхідно не тільки сам акт, але й документи, на підставі яких він складений:

- пояснення свідків;
- пояснення потерпілого;
- пояснення особи, яка допустила порушення законодавчих та інших нормативних актів з охорони праці;
- медичну довідку про стан здоров'я на момент травмування;
- ескіз місця події;
- витяги із журналів реєстрації інструктажів; а також медичну довідку, що засвідчує одужання потерпілого, та повідомлення про наслідки нещасного випадку (додаток 2).

Інші примірники акта та його копії зберігаються до здійснення всіх запланованих у ньому заходів, але не менше п'яти років.

7.Нещасний випадок, про який потерпілий за відсутності свідків не повідомив керівника навчального закладу або наслідки від якого виявилися не одразу, розслідується протягом місяця з дня одержання письмової заяви потерпілого (його батьків або особи, яка представляє його інтереси). У цьому

разі питання про складання акта за формою Н-Н вирішується комісією з розслідування після всебічної перевірки заяви про нещасний випадок, що стався, з урахуванням усіх обставин, медичного висновку про характер травми, можливої причини травмування, свідчень учасників та інших доказів. Одержання медичного висновку покладається на керівника навчального закладу.

8. Нещасний випадок, який стався під час проведення далеких походів, екскурсій, експедицій, розслідується комісією, створеною органом управління освітою, на території якого стався нещасний випадок. До складу цієї комісії має бути включено представника навчального закладу, в якому навчається потерпілий. У разі неможливості прибути на місце пригоди представника навчального закладу замість нього до складу комісії включається представник однієї з установ, підвідомчих органу управління освітою, що проводить розслідування. Матеріали розслідування, у т. ч. акти за формою Н-Н, направляються до органу управління освітою за місцезнаходженням навчального закладу або засновнику (власнику) навчального закладу.

Усі нещасні випадки, оформлені актами за формою Н-Н, реєструються органом управління освітою, навчальним закладом у журналі реєстрації нещасних випадків, що сталися з вихованцями, учнями.

9. Нещасні випадки, що сталися внаслідок уживання потерпілим алкоголю, наркотичних або інших психотропних речовин, а також унаслідок їх дії (асфікція, інсульт, зупинка серця тощо) за наявності медичного висновку, якщо це не викликано застосуванням цих речовин у навчально-виховному процесі або порушенням вимог безпеки щодо їх зберігання та транспортування, або якщо потерпілий, який перебував у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, був відсторонений від навчання; під час скоєння крадіжок або інших злочинів, якщо ці дії зафіксовано та на них є офіційний висновок суду або прокуратури, а також у разі природної смерті або самогубства потерпілого, **не розслідуються та не беруться на облік.**

10. Після закінчення лікування потерпілому медичною установою видається довідка про те, що він може відвідувати навчальний заклад. Ця довідка додається до всього пакета документів, які було складено під час розслідування, та на її підставі заповнюється друга і третя колонка «Повідомлення про наслідки нещасного випадку, що стався з потерпілим» (додаток 2 до п.2.8. Положення).

Додаток 2

до п.2.8.Положення про порядок розслідування
нещасних випадків, що сталися під час
навчально-виховного процесу в навчальних закладах

Повідомлення про наслідки нещасного випадку, що стався з потерпілим

Журавльовим Олександром Івановичем,

який навчається у загальноосвітньому навчальному закладі № 326 м. Києва, у
8-А класі,

за а ктом форми Н-Н № 43 від 23 квітня 2009 р.

Наслідки нещасного випадку (відповідно до п. 19 акта за формою Н-Н) :
потерпілий одужав

Діагноз за довідкою лікувально-профілактично го закладу	Звільнений від навчання (відвідування) у навчальному закладі	Число днів невідвідування навчального закладу
Перелом кістки стегна правої ноги	з 22 квітня 2009 року по 22 травня 2009 року	20 днів

Директор школи _____

А. П.

Литвинов.

23 травня 2009 року

Додаток 3

**Головному лікарю
травмопункту**

Прошу надати медичний висновок про характер ушкоджень, які отримав
учень (вказати прізвище, ім'я, по батькові потерпілого, вік, дату пригоди, назву
закладу).

Підпис керівника. М.П.

Додаток 4

(орієнтовно для зразка)

Журнал

**реєстрації нещасних випадків, що сталися з вихованцями, учнями,
студентами, курсантами, слухачами, аспірантами**

(назва навчального закладу)

**Витяг із журналу реєстрації нещасних випадків з учнями та
вихованцями**

№ з/п	Дата події	Прізвище, ім'я, по батькові потерпілого, рік народження	Клас, група	Місце події	Короткі обставини та причини нещасного випадку	Дата складання, номер акта за формою Н-Н	Діагноз та наслідки нещасного випадку	Примітка
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	18.01.2009	Бондаренко Євген Петрович 1993 р. н.	9-В кл.	Спортивний зал, урок фізкультури	Потерпілий сидів на лаві, однокласник схопив його за ноги і скинув на підлогу. Внаслідок цього потерпілий отримав травму голови	18.01.2009 №2	Забій голови	Акт отримав 18.01.2009. Із змістом акта погоджуюсь. Бондаренко П.Д.
2	21.04.2009	Журавльов Олександр Іванович 1996 р. н.	6-А кл.	Спортивний зал, урок фізкультури	Виконуючи під час розминки вправу «Вітрила», потерпілий зачепив рукою однокласника Останця М.В., який у відповідь вдарив потерпілого ногою. Внаслідок цього потерпілий отримав травму нижньої кінцівки	22.04.2009 №21	Перелом стегнової кістки правої ноги	Акт отримав 24.04.2009. Із змістом акта погоджуюсь. Журавльова Л.Д.

Відповідальність посадових осіб за охорону праці, життя і здоров'я учасників навчально–виховного процесу

Відповідальність керівництва за охорону праці, життя і здоров'я всіх учасників навчально–виховного процесу, окреслена Законами України «Про освіту», «Про охорону праці» та Положенням про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 1 серпня 2001 року № 563 (із змінами і доповненнями наказ МОН України від 20.11.2006 року №782).

Відповідальність роботодавця за порушення вимог щодо ОП

Дотримання законодавства України про охорону праці є обов'язком не тільки для посадових осіб, а й для всіх працюючих.

Якщо працівник закладу освіти не виконує або виконує неналежним чином правила і норми з охорони праці, він несе відповідальність відповідно до чинного законодавства.

Закон України «Про охорону праці» передбачає

Стаття 44. Відповідальність за порушення вимог щодо охорони праці

За порушення законів та інших нормативно-правових актів про охорону праці, створення перешкод у діяльності посадових осіб органів державного нагляду за охороною праці, а також представників профспілок, їх організацій та об'єднань винні особи притягаються до дисциплінарної, адміністративної, матеріальної, кримінальної відповідальності згідно із законом.

Види відповідальності:

Дисциплінарна (КЗпП України ст.147). Встановлено такі види дисциплінарного стягнення: догана, звільнення з роботи. Наказом по закладу освіти працівники зобов'язуються дотримуватися правил техніки безпеки, організовувати, виконувати різні роботи з охорони праці. Особи, визначені наказом, обов'язково повинні бути ознайомлені з ним під розпис. Якщо в результаті внутрішнього контролю виявилось, що працівник порушив покладені на нього нормативними актами обов'язки з охорони праці, не виконав наказ по закладу, то згідно з вимогами КЗпП України керівник закладу накладає стягнення (догана, звільнення). Працівник обов'язково знайомиться з наказом про стягнення під розпис.

Адміністративна. Встановлюється за порушення, які не носять кримінального характеру. В даному випадку на винних працівників накладається штраф. Право штрафувати мають органи Державного нагляду за охороною праці (державний інспектор). Штраф оформляється постановою, один екземпляр якої видається потерпілому працівникові, який в установленний термін повинен через централізовану касу сплатити штраф. У іншому випадку за кожен день затримки виплати штрафу нараховується пеня.

Відповідальність учителя за збереження життя і здоров'я вихованців, учнів, під час навчально-виховного процесу

Кримінальна відповідальність. Якщо невиконання вимог охорони праці може потягти за собою нещасні випадки або інші тяжкі наслідки, які вже сталися з вини посадової особи, прокуратура може порушити питання про відкриття кримінальної справи.

Кримінальна відповідальність настає згідно з кримінальним кодексом України.

КРИМІНАЛЬНИЙ КОДЕКС УКРАЇНИ

(Зі змінами, внесеними згідно із Законом № 3571-VI (3571-17) від 05.07.2011)

Стаття 120. Доведення до самогубства

1. Доведення особи до самогубства або до замаху на самогубство, що є наслідком жорстокого з нею поводження, шантажу, примусу до протиправних дій або систематичного приниження її людської гідності, - карається обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк.

2. Те саме діяння, вчинене щодо особи, яка перебувала в матеріальній або іншій залежності від винуватого, або щодо двох або більше осіб, - карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк.

3. Діяння, передбачене частинами першою або другою цієї статті, якщо воно було вчинене щодо неповнолітнього, - карається позбавленням волі на строк від семи до десяти років.

Стаття 137. Неналежне виконання обов'язків щодо охорони життя та здоров'я дітей

1. Невиконання або неналежне виконання професійних чи службових обов'язків щодо охорони життя та здоров'я неповнолітніх внаслідок недбалого або несумлінного до них ставлення, якщо це спричинило істотну шкоду здоров'ю потерпілого, - карається штрафом від ста до трьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого (Абзац другий частини першої статті 137 в редакції Закону № 2556-VI (2556-17) від 23.09.2010).

2.Ті самі діяння, якщо вони спричинили смерть неповнолітнього або інші тяжкі наслідки, - караються обмеженням волі на строк від трьох до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого. (Частина друга статті 137 в редакції Закону № 2556-VI (2556-17) від 23.09.2010).

Матеріальна відповідальність. До цього виду відповідальності притягаються особи, з вини яких у результаті порушення вимог з охорони праці, безпеки життєдіяльності учневі нанесено шкоду, завдану каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я .

Матеріальна відповідальність учителя фізичної культури (закладу) перед учнем настає у разі ушкодження здоров'я останнього. Виплата матеріальних компенсацій проводиться за рішенням суду у відповідності з цивільним кодексом України.

ЦИВІЛЬНИЙ КОДЕКС УКРАЇНИ

Зі змінами і доповненнями, внесеними згідно із Законом № 3610-VI (3610-17) від 07.07.2011

Стаття 1199. Відшкодування шкоди, завданої каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я малолітньої або неповнолітньої особи.

1. У разі каліцтва або іншого ушкодження здоров'я малолітньої особи фізична або юридична особа, яка завдала цієї шкоди, зобов'язана відшкодувати витрати на її лікування, протезування, постійний догляд, посилене харчування тощо.

Після досягнення потерпілим чотирнадцяти років (учнем - вісімнадцяти років) юридична або фізична особа, яка завдала шкоди, зобов'язана відшкодувати потерпілому також шкоду, пов'язану із втратою або зменшенням його працездатності, виходячи з розміру встановленої законом мінімальної заробітної плати.

2. Якщо на момент ушкодження здоров'я неповнолітня особа мала заробіток, шкода має бути відшкодована їй виходячи з розміру її заробітку, але не нижче встановленого законом розміру мінімальної заробітної плати.

3. Після початку трудової діяльності відповідно до одержаної кваліфікації потерпілий має право вимагати збільшення розміру відшкодування шкоди, пов'язаної із зменшенням його професійної працездатності внаслідок каліцтва або іншого ушкодження здоров'я, виходячи з розміру заробітної плати працівників його кваліфікації, але не нижче встановленого законом розміру мінімальної заробітної плати.

4. Якщо потерпілий не має професійної кваліфікації і після досягнення повноліття продовжує залишатися непрацездатним внаслідок каліцтва або іншого ушкодження здоров'я, завданого йому до повноліття, він має право вимагати відшкодування шкоди в обсязі не нижче встановленого законом розміру мінімальної заробітної плати.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства
освіти і науки України
01.06.2010 №521

**Правила безпеки
під час проведення занять з фізичної культури і спорту
в загальноосвітніх навчальних закладах**

I. Загальні положення

1.1. Ці Правила поширюються на загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади (далі – навчальні заклади) незалежно від форм власності та підпорядкування, які проводять заняття з фізичної культури і спорту.

1.2. Правила встановлюють вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту на уроках, в гуртках, спортивних секціях тощо, які є обов'язковими для виконання учнями, вихованцями навчальних закладів (далі –

учні). Заняття з фізичної культури і спорту проводяться під керівництвом педагогічних, медичних працівників навчальних закладів, інших осіб, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, фізкультурно-оздоровчу роботу (тренери, керівники гуртків, груп, центрів тощо).

1.3. Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться відповідно до навчальних програм освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16.11.2000 № 1717, та Держстандарту базової і повної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24. Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (далі – фахівець з фізичної культури і спорту) і пройшла обов'язковий профілактичний медичний огляд відповідно до Правил проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв та організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.07.2002 № 280, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 08.08.2002 за № 639/6927.

1.4. До занять з фізичної культури і спорту допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за № 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою. Організація медичного обслуговування учнів здійснюється відповідно до чинного законодавства.

1.5. Учні повинні бути присутніми на уроках фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

1.6. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я учнів у навчальних закладах здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.

1.7. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної груп відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за № 773/16789,

затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, учителя фізичної культури. На підставі цього наказу класний керівник спільно з медичним працівником навчального закладу веде «Листок здоров'я», який знаходиться в журналі обліку навчальних занять на окремій сторінці, де зазначаються група та особливості щодо фізичного навантаження для підготовчої та спеціальної груп.

1.8. Учитель фізичної культури проводить уроки з фізичної культури для учнів 10-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів окремо для хлопців і дівчат відповідно до Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 № 128, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.03.2002 за № 229/6517.

За умови неможливості розподілу вчитель фізичної культури може давати окремо фізичні навантаження для хлопців і дівчат.

1.9. Під час занять з фізичної культури і спорту учні повинні користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, а під час занять на відкритому повітрі взимку – бути вдягнені в повітрозахисні куртки, шапочки, рукавички, мати відповідне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.10. На кожному уроці з фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику, розробленими відповідно до цих Правил учителем фізичної культури або фахівцем з фізичної культури і спорту.

1.11. До початку занять з фізичної культури і спорту учні (за потреби) мають повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби;
- про погане самопочуття.

1.12. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики – переносною аптечкою) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь, згідно з орієнтовним переліком, наведеним у додатку 1, та інформацією про місцезнаходження і номер телефону найближчого лікувально-профілактичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

1.13. Про всі випадки несправності спортивного обладнання та травмування під час занять з фізичної культури і спорту необхідно повідомити вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту.

II. Вимоги безпеки до місць проведення навчально-виховного процесу та їх обладнання

2.1. Приміщення спортивних залів та розміщення в них обладнання повинні відповідати вимогам:

- Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.2.2.008-01, затверджених

постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 №63 (далі– ДСанПіН 5.2.2.008-01);

- Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти України, Головного управління Державної пожежної охорони Міністерства внутрішніх справ України від 30.09.98 № 348/70, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 17.12.98 за № 800/3240 (далі – НАПБВ.01.050-98/920).

2.2. Відповідно до ДСанПіН 5.2.2.008-01 спортивний зал має розміщуватися на першому поверсі. У навчальному закладі розміри фізкультурно-спортивного залу повинні бути не менше ніж 18х9 м відповідно до кількості учнів. У спортивному залі розміром до 288 м² допускається одночасне заняття не більше ніж одного класу.

2.3. Освітленість спортивного залу має відповідати вимогам ДСанПіН 5.2.2.008-01.

Природне і штучне освітлення закритих спортивних споруд має забезпечувати достатнє освітлення спортивного залу. Коефіцієнт природної освітленості спортивних залів повинен бути не нижчим за 2,0%.

2.4. Під час уроків температура повітря в спортивному залі має бути 15-17 °С, у роздягальнях при спортивному залі – 19-23 °С, у душових – 25 °С.

2.5. Електрична мережа, що забезпечує спортивний зал електроенергією, повинна відповідати вимогам чинних нормативно-правових актів з охорони праці.

2.6. На всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки і зроблені написи про величину напруги.

2.7. У приміщеннях основних спортивних споруд на видному місці слід розмістити план евакуації учнів на випадок пожежі згідно з НАПБ В.01.050-98/920 зі схемою виведення учасників навчально-виховного процесу з території та усіх приміщень і місць проведення занять з фізичної культури і спорту, в тому числі з усіх допоміжних приміщень.

2.8. Відповідно до НАПБ В.01.050-98/920 спортивний зал у прилеглих до нього рекреаціях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками у кількості не менше двох на приміщення.

2.9.Рішення про неможливість проведення занять з фізичної культури і спорту на відкритому повітрі в зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами виносять учителі фізичної культури, фахівці з фізичної культури і спорту, організатори фізкультурно-спортивних заходів тощо. У разі неможливості проведення таких занять на відкритому повітрі вони проводяться в приміщенні навчального закладу.

2.10.Усі спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту згідно з чинним переліком типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, що визначається Міністерством освіти і науки, повинні бути справними і надійно закріпленими.

2.11.Лижний інвентар необхідно підбирати відповідно до зросто-вікових

даних учнів. Поверхня лиж має бути без перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів. Палиці повинні бути легкими, міцними і зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце.

2.12. 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.

III. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту

3.1. Вимоги безпеки під час проведення занять з гімнастики

3.1.1. Спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми.

3.1.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

3.1.3. Перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів:

- міцність кріплення;
- міцність розтяжок та ланцюгів;
- кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.

3.1.4. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:

- виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту;
- укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;
- перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв;
- виконувати складні елементи і вправи під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;
- змінюючи висоту брусів, обидва кінці жердини піднімати одночасно;
- висовувати ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, піднявши снаряд;
- для змащення рук треба використовувати магнезію, яка зберігається в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.

3.1.5. Під час виконання учнями гімнастичних вправ поточним способом (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів, які визначає вчитель або фахівець з фізичної культури і спорту.

3.2. Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики

3.2.1. Взуття учнів має бути на підошві, що унеможливорює ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

3.2.2. Вправи з метання дозволяється виконувати тільки за командою

вчителя фізичної культури. Кидки снарядів слід виконувати в напрямку розміченого сектора. Зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки не дозволяються. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

3.2.3. При виконанні вправ фронтальним методом учні повинні розташовуватися в одну шеренгу на відстані не менше ніж 2 м один від одного. Під час поточного виконання вправ з метання учні, які мають взяти снаряди в секторі, повинні переміщуватися за вчителем або фахівцем з фізичної культури і спорту безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектора).

3.2.4. Брати снаряди в руки, іти за снарядами можна тільки з дозволу вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей час.

3.2.5. Спортивний снаряд назад до кола або місця метання слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

3.3. Вимоги безпеки під час проведення занять із лижної підготовки і ковзанярського спорту

3.3.1. Одяг учнів для занять з лижної підготовки або навчання з ковзанярського спорту має відповідати погодним умовам, бути легким, теплим, не заважати рухам.

3.3.2. Уроки з лижної підготовки треба проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі. Температурні норми, за яких можна проводити заняття із зимових видів спорту, наведені в додатку 2.

3.3.3. Перед кожним заняттям з фізичної культури слід перевіряти стан лижні або траси.

3.3.4. Кріплення лиж до взуття учня має бути зручним для користування, міцним, надійним і відрегульованим так, щоб можна було без сторонньої допомоги прикріпити лижі до черевиків.

3.3.5. Перед виходом до місця занять учні повинні знати правила переміщення з лижами: рух у строю з лижами тощо. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які ведуть і замикають колону. Групу учнів дозволяється вести з лижами тільки тротуаром або лівим узбіччям дороги не більше ніж у два ряди. Попереду і позаду колони мають бути супроводжувачі. Вони повинні мати вдень червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані – запалені ліхтарі: попереду – білого кольору, позаду – червоного.

3.3.6. Спускатися з гір треба за сигналом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, строго за чергою.

3.3.7. Під час пересування на лижах дистанцією потрібно дотримуватися інтервалу 3-4 м, при спусках — не менше ніж 30 м, не виставляти вперед лижні палки. При потребі швидко зупинитися необхідно, присідаючи, падати на бік, обов'язково тримаючи при цьому палки позаду. Не дозволяється пересікати

лижню, якою пересуваються інші лижники, що спускаються зі схилу.

3.3.8. Під час руху ковзанярською доріжкою учням не дозволяється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці, щоб не створювати умови для травмування інших.

3.3.9. Під час навчання учнів на льоду потрібно використовувати бар'єри, поручні, а також проводити навчання з кожним, хто виконує перші самостійні рухи. У тих випадках, коли на одній ковзанці поєднується масове катання з навчальним процесом, необхідно відгородити бігову доріжку канатами, залишивши для масового катання зовнішню велику доріжку.

3.3.10. За морозної погоди необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту про перші ознаки обморожування.

3.3.11. При погіршенні самопочуття учня необхідно відправити на базу тільки в супроводі дорослого або старшого за віком товариша.

3.3.12. При пошкодженні лижного чи ковзанярського спорядження учневі необхідно попередити про це вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту.

3.4. Вимоги безпеки під час занять з плавання

3.4.1. Допуск учнів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться в присутності тільки того вчителя фізичної культури, прізвище якого зазначено в розкладі, будь-яка заміна одного вчителя іншим проводиться лише з дозволу керівника навчального закладу. Заняття з навчання плавання проводять тренери. Учителі фізичної культури в цьому разі виконують функцію помічника тренера і беруть участь у процесі навчання та організації занять. Для участі в навчанні з плавання в басейні учні повинні мати медичну довідку про стан здоров'я для допуску до занять у басейні.

3.4.2. Склад груп для навчання з плавання у відкритих водоймищах – 8-10 осіб, у штучних басейнах група не повинна перевищувати 10-12 осіб на одного тренера.

3.4.3. Заняття з тими учнями, хто не вміє плавати, тренер проводить індивідуально на мілкому місці. Усі вправи, а також перші спроби самостійного плавання треба виконувати в напрямку до берега чи мілкого місця.

3.4.4. Проводити заняття в природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених і обладнаних місцях, які відповідають санітарним вимогам чинного законодавства і Правил охорони життя людей на водних об'єктах України, затверджених наказом Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи від 03.12.2001 № 272, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 01.02.2002 за № 95/6383. Облаштування таких місць для купання (навчання з плавання) повинно бути до початку занять узгоджено з відповідними санітарно-епідеміологічними службами, які здійснюють санітарний нагляд за цими водоймищами.

3.4.5. У разі наявності факторів, які заважають проведенню заняття з плавання, учитель фізичної культури повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості – відмінити заняття.

3.5. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

3.5.1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять – поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

3.5.2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3.5.3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів, волейболістів, гандболістів – на гнучкій підшві типу кедів, кросівок, у футболістів – на жорсткій підшві.

Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо).

Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

3.5.4. Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

IV. Надання допомоги потерпілому і порядок розслідування й обліку нещасних випадків з учнями

4.1. Першу допомогу потерпілому може надати вчитель фізичної культури, фахівець з фізичної культури і спорту, інші особи, що проводять фізкультурно-спортивні заходи і пройшли навчання з безпеки життєдіяльності відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 за №969/6160.

4.2. Під час надання першої допомоги слід використовувати всі необхідні наявні препарати, ліки, інструменти тощо.

4.3. Після надання першої допомоги слід направити потерпілого до медичного працівника навчального закладу. У разі потреби після надання першої допомоги необхідно викликати невідкладну медичну допомогу або направити потерпілого до територіального лікувально-профілактичного закладу.

4.4. Розслідування й облік нещасних випадків з учнями під час навчально-виховного процесу проводяться відповідно до Положення про порядок розслідування нещасних випадків, що сталися під час навчально-виховного процесу в навчальних закладах, затвердженого наказом

Міністерства освіти і науки України від 31.08.2001 № 616, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 28.12.2001 за №1093/6284.

**Директор департаменту загальної
середньої та дошкільної освіти
Міністерства освіти і науки України**

О.В.ЄРЕСЬКО

Додаток 1
до Правил безпеки під час проведення
занять з фізичної культури і спорту в
загальноосвітніх навчальних закладах

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК
медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для аптечки
спортивного залу загальноосвітнього навчального закладу**

1. Аміаку розчин 10% 40 мл 1 фл
2. Бинт марлевий медичний нестерильний 10 м х 5 см 2 уп
3. Бинт марлевий медичний стерильний 10 м х 5 см 2 уп
4. Болезаспокійливі засоби (анальгін, цитрамон тощо) 1 уп
5. Борної кислоти розчин спиртовий 2% (3%) 10 (20) мл 1 фл
6. Брильянтового зеленого розчин спиртовий 1% 15 (20) мл 1 фл
7. Вазелін мазь 20 (25) г 1 уп.
8. Валідол 0,06 N 10, таблетки 1 уп
9. Вата медична гігроскопічна стерильна 100 г 1 уп
10. Джгут кровоспинний гумовий 1 шт
11. Йоду розчин спиртовий 5% 20 мл 1 фл
12. Лейкопластир 0,05 х 5 м 1 шт
13. Ножиці медичні 1 шт
14. Перекису водню розчин 3% 25 (40) мл 1 фл
15. Пінцет 1 шт
16. Пластир бактерицидний 2,3 х 7,2 см 5 шт
17. Серветки марлеві медичні стерильні 2 уп

Додаток 2

до Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах

Температурні норми, за яких можна проводити заняття із зимових видів спорту

Температура повітря та сила вітру				
Вік учнів	без вітру	вітер до 5 м/с	вітер 6-10 м/с	сильний штормовий вітер
12-13 років	-12 °С	-8 °С	-5°С	Заняття не проводяться
14-15 років	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
16-17 років	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.5.2.008-01 (витяг)

2. Земельна ділянка

2.11. Фізкультурно-спортивну зону слід розміщувати поруч з навчальною, але не з боку вікон приміщень для початкових класів.

Майданчики для ігор з м'ячем та метання спортивних снарядів розміщуються на відстані не меншій ніж 25м від вікон навчальних та навчально-допоміжних приміщень будинків (при наявності огорожі 3м заввишки і не менше 15м завдовжки), майданчики для інших видів фізкультурних занять – на відстані не меншій ніж 10 м.

Спортивні майданчики повинні мати тверде покриття.

Спортивні майданчики доцільно розміщувати по довжині з півночі на південь.

Бігова доріжка влаштовується навколо футбольного поля, доріжка довжиною 100 м входить до складу бігової.

Ями для стрибків у довжину і висоту заповнюються піском, змішаним з тирсою.

При будівництві бігових доріжок і спортивних майданчиків (волейбольних, баскетбольних, гри у ручний м'яч) необхідно використовувати дренаж.

Комбінований майданчик можна асфальтувати (бетонувати), футбольне поле повинно мати трав'яне покриття. З метою попередження травм майданчики повинні мати рівну поверхню.

Забороняється проводити заняття на зволожених майданчиках.

Борти ям для стрибків, крім переднього, оббиваються гумою.

Наливні льодові катки для катання, хокею та швидкісного бігу на ковзанах повинні мати товщину льоду 5-6 см, гладку поверхню без розколин і виямок.

Штучне освітлення катка повинно бути рівномірним на всій льодовій поверхні і повинно становити не менше 100 лк.

Майданчики для учнів 1-4 класів повинні бути обладнані тіньовими навісами, ліанами, гірками для спуску, гойдалками, бетонованою стіною для ігор з м'ячем і малювання, лавками, доріжками з твердим покриттям для катання на роликових ковзанах та велосипедах, плескальним басейном.

Займатися на спортивних майданчиках дозволяється тільки у спортивному одязі та взутті.

Діти повинні бути ознайомлені з правилами користування спортивним інвентарем і обладнанням.

Фізкультурні майданчики необхідно відгороджувати один від одного зеленими насадженнями.

Ігрові майданчики, розміщені біля будівлі школи, засівають невисокою травою.

3. Основні приміщення

3.7. Спортивний зал розміщується на першому поверсі. Його розміри передбачають виконання програм з фізичного виховання і можливості організації позаурочних спортивних занять, актовий зал розміщується на другому поверсі.

Найбільша кількість людей, які одночасно перебувають на поверсі в будівлі школи, визначається наповнюваністю навчальних приміщень, приміщень для трудового навчання, спортивного, актового залів, що розміщуються на цьому ж поверсі (для розрахунку шляхів евакуації).

Використовувати актовий зал як спортивний не рекомендується.

Вхід в спортивний зал слід передбачити через роздягальню безпосередньо або через відокремлений коридор. Інвентарна для спортивного інвентарю (обладнання) повинна з'єднуватись із спортивним залом через двері або відкритий отвір розмірами (2 x 2,2м²). Довжина цього приміщення повинна

бути не менша 5м, а підлога на одному рівні з підлогою спортивного залу (без порогу). Із інвентарної або спортивного залу слід передбачити додатковий вихід на земельну ділянку. Висота спортивних залів площею 162м² повинна бути не меншою 6м. У спортивному залі площею до 288м² допускається одночасне заняття не більше ніж з одним класом.

4. Природне та штучне освітлення. Організація і вимоги до зорової роботи учнів

4.2. Штучне освітлення.

Оптимальний рівень штучного освітлення спортивного залу складає 400 лк на рівні підлоги. Освітлювальна арматура, вікна та **опалювальні прилади у спортивному залі повинні бути закриті металевими сітками.**

Світильники миються не рідше 1 разу на три місяці, вікна – 1 раз у півріччя.

5. Повітряно-тепловий режим

5.5. У приміщеннях шкіл відносна вологість повітря має бути 40-60%; температура повітря в класах і кабінетах 17-200С, в майстернях по обробці металу і дерева 16-180С, в спортивному залі 15-170С, в роздягальнях при спортивному залі 19-230С, в актовому залі 17-200С, в бібліотеці 16-180С, в медичних кабінетах 21-230С, в рекреаціях 16-180С, в спальних приміщеннях 18-200С; в умивальних 20-230С; у вестибюлі, гардеробі 16-190С; в туалетах 17-210С; в душових не нижче 250С.

6. Вентиляція та опалення

6.7. Опалювальні прилади (радіатори) в навчальних приміщеннях слід закривати легкою дерев'яною або металевою решіткою. **Не допускається використання дерев'яно-стружкових та дерев'яно-волокнистих плит.**

6.8. Пічне опалення допускається тільки в одноповерхових приміщеннях шкіл з малою кількістю учнів (у сільській місцевості), яке повинно бути обладнане в коридорі.

Забороняється встановлювати залізні печі.

Щоб не забруднювати повітря приміщень окисом вуглецю, пічні труби закриваються не раніше повного згорання палива і не пізніше, як за дві години до приходу учнів.

12. Санітарно-гігієнічна освіта учнів, формування здорового способу життя, самообслуговування

У процесі самообслуговування учні можуть виконувати прибирання класів, кабінетів, лабораторій:

- наприкінці кожного дня (учні 5-12 кл.);
- генеральне прибирання кожного тижня і місяця (учні 9-12 кл.).

Тривалість самообслуговування для учнів 2-4 класів у загальноосвітньому навчальному закладі не повинна перевищувати 1 години на тиждень, а для учнів 5-12 класів – 2 години на тиждень. Одноразова тривалість роботи із самообслуговування не повинна перевищувати для учнів 2-4 класів 30 хвилин, 5-9 класів – 45 хвилин, 10-12 класів – 1,5 години. Роботу необхідно проводити у спеціальному одязі. Усі види прибирання здійснюються лише вологим методом з наступним провітрюванням приміщень. У навчальному приміщенні необхідно передбачити місце для зберігання прибирального інвентарю, спецодягу та мила. Миття підлоги дозволяється школярам з 10 років при обов'язковому використанні швабри.

Допускається участь учнів (чергові класи) в накриванні обідніх столів (при використанні санітарного одягу). Перебування учнів у виробничих приміщеннях харчоблоку забороняється.

Учні не допускаються до виконання робіт, що небезпечні для їх життя та здоров'я, створюють загрозу зараження інфекційними хворобами:

- робота із значним фізичним навантаженням (допустима вага вантажу п. 8.4);
- робота з електроприладами;
- миття вікон, очищення даху і проїжджих частин вулиць від снігу, льоду;
- очищення освітлювальної апаратури, вентобладнання та витяжних шаф;
- перенесення скла та виробів із нього;
- прибирання санвузлів, умивальних та кімнат гігієни, медичних та допоміжних приміщень, сходів, рекреаційних приміщень, майстерень, **спортивних приміщень**, актового залу, харчоблоку, роздаткової, буфету, обіднього залу;
- прання постільної білизни; винесення та вивезення відходів; догляд за дорослими і хворими тваринами, птахами; догляд за дітьми, хворими на інфекційні хвороби; робота з хімічними речовинами (крім уроків хімії); робота у котельнях; проведення нічних чергувань.

Учні 2-4 класів можуть брати участь у прибиранні території школи, доглядати за квітами, учні 5-12 класів – у генеральному та щодобовому поточному прибиранні ділянки (підмітати, очищувати від снігу, саджати дерева).

Прибирання класів, майстерень, навчальних кабінетів проводиться після закінчення останнього уроку, **а спортивних залів – після кожного уроку і після закінчення уроків, занять секцій. Мати в спортивному залі чистять пилососом не рідше одного разу на тиждень, вологе протирання чохлів здійснюють щоденно.**

До спортивного залу учні допускаються тільки в спортивному одязі і взутті.

ДОДАТКИ
(орієнтовно для зразка)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Кіровоградської ЗШ №__

«__» _____ 201__р

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ №__
старший учитель фізичної культури

1. Загальні положення

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на підставі тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 31.08.1995р. № 463/1268 за погодженням з Міністерством праці та Міністерством юстиції України.

1.2. Старший учитель фізичної культури призначається і звільняється з посади Управлінням освіти за поданням директора школи.

1.3. Старший учитель фізичної культури повинен мати вищу освіту та стаж не менше 5 років педагогічної роботи.

1.4. У своїй діяльності старший учитель фізичної культури керується Конституцією України і законами України, указами Президента України, рішеннями Кабінету Міністрів України, органів управління освіти всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів; правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту, а також Статутом і локальними правовими актами школи (в тому числі Правилами внутрішнього трудового розпорядку, наказами і розпорядженнями директора школи, цією посадовою Інструкцією), трудовою угодою, контрактом.

1.5. Старший учитель фізичної культури дотримується у роботі Конвенції про права дитини.

2. Завдання та обов'язки

Основними завданнями та обов'язками діяльності старшого вчителя фізичної культури є:

2.1. Проводити на високому методичному і науковому рівні навчання учнів відповідно до програм та методик фізичної культури.

2.2. Визначати завдання і зміст занять з урахуванням віку, підготовленості, індивідуальних, психофізичних особливостей учнів.

2.3. Надавати допомогу учням, учителям в оволодінні навичками і технікою виконання вправ.

2.4. Завідувач кабінетом, старший вчитель:

2.4.1 Несе безпосередню відповідальність за безпечний стан робочих місць, обладнання, інвентарю тощо.

2.4.2. Не допускає до проведення навчальних занять або робіт учасників навчально-виховного процесу без передбаченого спортивного одягу, спортивного взуття.

2.4.3. Забезпечує повну безпеку учнів, виконання вимог безпеки під час проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів.

2.4.4. Відповідно до Положення розробляє і переглядає (один раз на 5 років) інструкції з безпеки під час проведення занять у спортивних залах.

2.4.5. Дозволяє використання обладнання, встановленого в спортивному залі, на спортивному майданчику, що передбачене чинними типовими переліками, затвердженими Міністерством освіти і науки України.

2.4.6. Контролює дотримання здорових і безпечних умов проведення спортивних змагань, спортивних ігор з вихованцями, учнями.

2.4.7. Проводить інструктажі з охорони праці під час навчального процесу.

2.4.8. Проводить або контролює проведення викладачем, учителем, вихователем інструктажів з безпеки життєдіяльності вихованців, учнів (первинний, позаплановий, цільовий), з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка.

2.4.9. Бере участь у розробленні окремого розділу з охорони праці, безпеки життєдіяльності колективного договору (угоди).

2.4.10. Терміново повідомляє керівника та службу охорони праці, безпеки життєдіяльності навчального закладу про кожний нещасний випадок, що трапився з учасником навчально-виховного процесу, організовує за потреби надання потерпілому першої долікарської допомоги, бере участь у розслідуванні та здійсненні заходів щодо усунення причин, що призвели до нещасного випадку.

2.5. Організовує проведення навчальних, факультативних і позаурочних занять з фізичної культури.

2.6. Здійснює керівництво роботою вчителів фізичної культури.

2.7. Організовує позакласну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в школі, залучаючи максимальну кількість учнів до фізкультурних гуртків, груп загальної фізичної підготовки (ЗФП), секцій за видами спорту і туризму.

2.8. Надає організаційну і методичну допомогу вихователям груп продовженого дня у проведенні занять з фізичної культури.

2.9. Спрямовує роботу колективу фізичної культури, а також готує громадських інструкторів і суддів із числа учнів та залучає їх до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у школі й за місцем проживання.

2.10. Організовує змагання і фізкультурні свята за програмою дитячих спортивних ігор «Старти надій».

2.11. Контролює облік успішності й відвідування занять учнями.

2.12. Удосконалює навчально-виховну роботу, впроваджує ефективні форми, методи і засоби фізичного виховання.

2.13. Забезпечує контроль за станом здоров'я і фізичної підготовки учнів протягом усього періоду навчання.

2.14. У період канікул організовує спортивно-оздоровчі заходи.

2.15. Здійснює контроль за станом та експлуатацією спортивних споруд і приміщень, за збереженням і правильним використанням спортивної форми, інвентарю та обладнання, за раціональним використанням фінансових коштів, виділених на придбання спортивного обладнання.

2.16. Допомогає установам охорони здоров'я організовувати проведення медичного обстеження і тестування учнів з фізкультури.

2.17. Складає звіти за встановленою формою.

2.18. Проходить періодичні медичні обстеження.

2.19. Працює над підвищенням педагогічної майстерності і фаховим рівнем.

2.20. Дотримується етичних норм поведінки у школі, побуті, громадських місцях, які відповідають суспільному статусу педагога.

2.21. Розміщує та встановлює спортивне обладнання відповідно до правил і норм безпеки й санітарії.

2.22. Складає і переглядає один раз на п'ять років інструкції з охорони праці, виробничої санітарії, протипожежної безпеки та здійснює нагляд за їх дотриманням відповідно до типових інструкцій.

2.23. Допускає у визначеному порядку на заняття представників дирекції школи.

2.24. Замінює на уроках тимчасово відсутніх учителів згідно з розпорядженням заступника директора з навчально-виховної роботи.

2.25. Бере участь у роботі педагогічної ради школи і нарадах, які проводяться дирекцією школи.

3. Права

Старший учитель фізичної культури має право:

3.1. Брати участь в управлінні школою в порядку, визначеному Статутом закладу.

3.2. Захищати професійну честь і гідність.

3.3. Знайомитись зі скаргами та іншими документами, що містять оцінку його діяльності, давати свої пояснення.

3.4. Захищати свої інтереси самостійно або через представника, в тому числі адвоката, у разі дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного з порушенням педагогом норм професійної етики.

3.5. На конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування за винятком випадків, передбачених законом.

3.6. Вільно вибирати і використовувати методи навчання й виховання, навчальні посібники і матеріали, підручники, методи оцінки знань та умінь.

3.7. Підвищувати свою кваліфікацію.

3.8. Атестуватися добровільно на відповідну кваліфікаційну категорію і отримати її у разі успішного проходження атестації.

3.9. Давати учням під час занять і перерв обов'язкові розпорядження, які стосуються організації занять і дотримання дисципліни, притягувати учнів до дисциплінарної відповідальності у випадку і в порядку, що визначені Статутом і Правилами про нагородження учнів школи та стягнення.

4.Відповідальність

4.1. У встановленому законодавством України порядку старший учитель фізичної культури несе відповідальність за:

- реалізацію в повному обсязі освітньої програми відповідно до навчального плану і графіка навчального процесу;
- життя і здоров'я учнів під час навчального процесу;
- порушення прав і свобод учнів;
- додержання вимог нормативно–правових актів з охорони праці.

4.2. За дотримання правил і норм техніки безпеки, охорони життя і здоров'я учнів, складання й перегляд один раз на три роки інструкцій з техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної та електробезпеки, систематичне проведення первинного, позапланового й цільового інструктажів з учнями і відповідне оформлення їх у журналі реєстрації інструктажів для учнів встановленого зразка (форма журналу додаток 2 до наказу МОІНУ №563) та класних журналах.

4.3. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних розпоряджень директора школи та інших нормативних актів, посадових обов'язків, встановлених даною посадовою Інструкцією, старший учитель фізичної культури несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

4.4. За використання, в тому числі одноразове, методів виховання, пов'язаних із фізичним чи психічним насильством над особистістю учня, а також здійснення іншого аморального вчинку старший учитель фізичної культури може бути звільнений із посади відповідно до трудового законодавства і Закону України «Про освіту». Звільнення за такий вчинок не є заходом дисциплінарної відповідальності.

4.5. За спричинення школі чи учасникам освітнього процесу збитків у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків старший учитель фізичної культури несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і цивільним законодавством.

5. Повинен знати

Старший учитель фізичної культури повинен знати:

5.1. Нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

5.2. Правила внутрішнього трудового розпорядку школи.

5.3. Правила безпечної експлуатації спортобладнання, правила пожежної та електробезпеки, надання першої медичної допомоги.

5.4. Правила виробничої санітарії та гігієни праці.

5.5. Правила користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.

5.6. Шляхи евакуації на випадок екстремальних ситуацій.

- 5.7. Учительські функції:
- зміст програм, підручників, учнівських посібників;
 - сучасні методики навчання фізичної культури;
 - найновіші дослідження теоретичних основ, досягнень науки, пов'язаних із викладанням фізичної культури;
 - основну і додаткову літературу, першоджерела з фізичної культури;
 - форми і методи вдосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.
- 5.8. Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів.
- 5.9. Вимоги до ведення навчальної документації.
- 5.10. Основні методи навчання, їхню класифікацію.
- 5.11. Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.
- 5.12. Психологічні основи диференційованого навчання.
- 5.13. Суть уроку як основної форми процесу навчання і виховання.
- 5.14. Підходи до вибору форм, засобів і методів навчання з урахуванням конкретних умов.
- 5.15. Основи формування системності знань учнів.
- 5.16. Особливості функціонування учнівського колективу як засобу виховання школярів.
- 5.17. Педагогічні основи учнівського самоврядування у школі.
- 5.18. Методику підготовки, проведення й аналізу виховних заходів та роботи з батьками.
- 5.19. Державну мову в обсязі, необхідному для виконання професійних обов'язків.

6. Кваліфікаційні вимоги

6.1. Вчитель має відповідну педагогічну освіту, професійно компетентний, забезпечує нормативні рівні й стандарти виховання та навчання, відповідає загальним етичним і культурним вимогам до педагогічних працівників.

6.2. Вчитель із кваліфікаційною категорією «спеціаліст» має повну вищу педагогічну освіту з предмета, який викладає (за освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліста або магістра). Він здатний забезпечувати засвоєння учнями навчальних програм; знає основи педагогіки, психології, дитячої та вікової фізіології; знає теоретичні основи та сучасні досягнення науки з предмета, який викладає; використовує інформаційно-комунікаційні технології, цифрові освітні ресурси у навчально-виховному процесі; вміє розв'язувати педагогічні проблеми, установлювати контакт з учнями, батьками, колегами; дотримується педагогічної етики, моральних норм.

6.3. Вчитель із кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії» відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст», та постійно вдосконалює свій професійний рівень; використовує диференційований та індивідуальний підхід до учнів; володіє сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами, різними формами позаурочної роботи та ефективно застосовує їх;

впроваджує інноваційні технології у навчально-виховному процесі; обізнаний з основними нормативно-правовими актами про освіту; користується авторитетом серед колег, учнів та їхніх батьків.

6.4. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст першої категорії»** відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії», та використовує методи компетентісно орієнтованого підходу до організації навчального процесу; володіє технологіями творчої педагогічної діяльності з урахуванням особливостей навчального матеріалу і здібностей учнів; упроваджує перспективний педагогічний досвід; формує в учнів навички самостійно здобувати знання й застосовувати їх на практиці; лаконічно, образно і виразно подає матеріал; уміє аргументувати свою позицію та володіє ораторським мистецтвом.

6.5. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст вищої категорії»** відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст першої категорії», та володіє інноваційними освітніми методиками й технологіями, активно використовує та поширює їх у професійному середовищі; володіє широким спектром стратегій навчання; продукує оригінальні, інноваційні ідеї; застосовує нестандартні форми проведення уроку; активно впроваджує форми та методи організації навчального процесу, що забезпечують максимальну самостійність навчання учнів; вносить пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

6.6. Вчитель постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень. Раз на 5 років проходить навчання на курсах підвищення кваліфікації з предмета і раз на 3 роки – з питань безпеки життєдіяльності з наступною атестацією.

7. Взаємовідносини

Старший учитель фізичної культури для виконання своїх обов'язків взаємодіє із:

7.1. Керівництвом навчального закладу щодо питань організації навчально-виховного процесу, режиму роботи.

7.2. Керівником методичного об'єднання вчителів.

7.3. Педагогічними працівниками навчального закладу.

7.4. Батьками учнів або особами, які їх замінюють.

7.5. Отримує від директора школи інформацію нормативно-методичного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.

7.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які належать до його компетенції, з адміністрацією та педагогічними працівниками школи.

Розроблено:

Керівник структурного підрозділу

Погоджено:

заступник директора, що відповідає

за організацію роботи з питань
безпеки життєдіяльності

Інструкцію отримав (ла)
і з її змістом ознайомлений(на) _____

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Кіровоградської ЗШ №_

«____» _____ 201__р.

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ №__
вчителя фізичної культури

1. Загальні положення

1.1. Ця посадова інструкція розроблена на підставі тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 31.08.1995 р. № 463/1268 за погодженням з Міністерством праці та Міністерством юстиції України.

1.2. Вчитель фізичної культури призначається і звільняється з посади управлінням освіти з подання директора школи.

1.3. Вчитель фізичної культури повинен мати вищу або середню спеціальну освіту без вимог до стажу педагогічної роботи.

1.4. У своїй діяльності вчитель фізичної культури керується Конституцією України і законами України, указами Президента України, рішеннями Кабінету Міністрів України, органів управління освіти всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів, правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту, Статутом школи (правилами внутрішнього розпорядку, наказами і розпорядженнями директора школи, посадовою інструкцією), трудовою угодою, контрактом. Дотримується у роботі Конвенції про права дитини.

2. Завдання та обов'язки

Основні завдання та обов'язки діяльності вчителя фізичної культури:

2.1. Проводить на високому методичному і науковому рівні навчання учнів відповідно до програм та методик фізичної культури, використовуючи найефективніші прийоми, методи і засоби навчання.

2.2. Визначає завдання і зміст занять з урахуванням віку, підготовленості, індивідуальних, психофізичних особливостей учнів.

2.3. Надає допомогу учням в оволодінні навичками і технікою виконання вправ.

2.4. Несе відповідальність за збереження життя і здоров'я вихованців, учнів, під час навчально-виховного процесу.

2.4.1 Забезпечує повну безпеку учнів, виконання вимог техніки безпеки під час проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів.

2.4.2 Забезпечує проведення навчально-виховного процесу, що регламентується чинними законодавчими та нормативно-правовими актами з охорони праці, безпеки життєдіяльності.

2.4.3 Організовує вивчення вихованцями, учнями, правил і норм з охорони праці, безпеки життєдіяльності.

2.4.4 Проводить інструктажі з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, аспірантами:

2.4.4.1 З безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять, позакласних, позашкільних заходів:

- первинний, позаплановий, цільовий інструктажі – з реєстрацією в спеціальному журналі (додатки 1,2);

- інструктажі перед початком заняття - з реєстрацією в журналі обліку навчальних занять на сторінці предмета в рядку про зміст уроку;

2.4.5 Здійснює контроль за виконанням вихованцями, учнями правил (інструкцій) з безпеки.

2.4.6 Проводить профілактичну роботу щодо запобігання травматизму серед вихованців, учнів під час навчально-виховного процесу.

2.4.7 Проводить профілактичну роботу серед вихованців, учнів щодо вимог особистої безпеки у побуті (дії у надзвичайних ситуаціях, дорожній рух, участь у масових заходах, перебування в громадських місцях, об'єктах мережі торгівлі тощо).

2.4.8 Терміново повідомляє керівника та службу охорони праці, безпеки життєдіяльності навчального закладу про кожний нещасний випадок, що трапився з вихованцем, учнем, організовує надання першої долікарської допомоги потерпілому, викликає медпрацівника.

2.4.9 Бере участь у розслідуванні та здійсненні заходів щодо усунення причин, що призвели до нещасного випадку.

2.5. Разом із медичними працівниками контролювати стан здоров'я дітей і регулювати їхнє фізичне навантаження.

2.6. Проводить консультації для батьків, вихователів груп продовженого дня з методики фізичного виховання дітей і профілактики нещасних випадків.

2.7. Проводить позакласну роботу з учнями.

2.8. Веде облік успішності й відвідування уроків.

2.9. Турбується про збереження навчально-матеріальної бази фізичного виховання, обладнання та інвентарю, прийнятого на відповідальне збереження згідно з відповідними документами.

2.10. Бере участь у роботі методоб'єднання та внутрішньошкільних змаганнях.

2.11. Проходить періодичні медичні обстеження.

2.12. Дотримується етичних норм поведінки які відповідають суспільному статусу педагога в школі, побуті, громадських місцях.

2.13. Розміщує та установлює спортінвентар відповідно до правил і норм з техніки безпеки, виробничої санітарії.

2.14. Складає й переглядає один раз на три роки інструкції з техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки та здійснює нагляд за їхнім дотриманням відповідно до типових інструкцій.

2.15. Систематично проводить інструктажі з учнями з правил безпеки праці під час навчальних занять з обов'язковою реєстрацією в класному журналі та журналі реєстрації інструктажів учнів.

2.16. Проводить ретельну перевірку та своєчасне розслідування та облік нещасних випадків, пов'язаних з роботою учнів.

2.17. Допускає у визначеному порядку на заняття представників дирекції школи.

2.18. Замінює на уроках тимчасово відсутніх учителів згідно з розпорядженням заступника директора з навчально-виховної роботи.

2.19. Бере участь у роботі педагогічної ради школи й нарадах, які проводяться дирекцією школи.

3. Права

Вчитель фізичної культури має право:

3.1. Брати участь в управлінні школою в порядку, передбаченому Статутом школи.

3.2. Захищати професійну честь та гідність.

3.3. Ознайомлюватись зі скаргами та іншими документами, що містять оцінку його діяльності, і давати свої пояснення.

3.4. Захищати свої інтереси самостійно або через представника, у тому числі через адвоката, у випадку дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного з порушенням педагогом норм професійної етики.

3.5. На конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування за винятком випадків, передбачених законом.

3.6. На вільний вибір форм, методів, засобів навчання, методів оцінювання знань учнів.

3.7. На підвищення кваліфікації і перепідготовку.

3.8. Аtestуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію та здобувати її в разі успішного проходження атестації.

3.9. Давати учням під час занять і перерв обов'язкові розпорядження, які стосуються організації занять і дотримання дисципліни, притягувати учнів до дисциплінарної відповідальності у випадку і в порядку, визначених Статутом і Правилами про нагородження учнів та стягнення.

4. Відповідальність

4.1. У встановленому законодавством України порядку вчитель фізичної культури несе відповідальність за:

- життя і здоров'я учнів під час навчального процесу;
- реалізацію в повному обсязі навчальних програм відповідно до навчального плану і розкладу навчального процесу;
- порушення прав і свобод учня;
- додержання вимог нормативно – правових актів з охорони праці.

4.2. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку школи, законних

розпоряджень директора школи та інших нормативних актів, посадових обов'язків, встановлених даною посадовою інструкцією, вчитель фізичної культури несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

4.3. За застосування, у тому числі одноразове, як методу виховання фізичного чи психологічного насильства над учнем, а також скоєння іншого аморального вчинку вчитель може бути звільнений з посади відповідно до трудового законодавства і Закону України «Про освіту». Звільнення за такий вчинок не є заходом дисциплінарного покарання.

4.4. За спричинення школі чи учасникам освітнього процесу збитків у зв'язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов'язків учитель фізичної культури несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і цивільним законодавством.

5. Повинен знати

Вчитель фізичної культури повинен знати:

5.1. Закон України «Про освіту», інші законодавчі і нормативно-правові акти та документи з питань навчання та виховання, державну мову відповідно до чинного законодавства про мови України. Нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

5.2. Правила внутрішнього розпорядку школи.

5.3. Правила безпечної експлуатації спортобладнання, протипожежної безпеки, енергобезпеки, надання першої медичної допомоги в разі нещасних випадків.

5.4. Правила виробничої санітарії та гігієни праці.

5.5. Правила користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.

5.6. Шляхи евакуації учнів на випадок екстремальних ситуацій.

5.7. Особливості змісту навчальних програм з фізичної культури.

5.8. Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів.

5.9. Вимоги до ведення навчальної документації школи.

5.10. Основні методи навчання, їхню класифікацію.

5.11. Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.

5.12. Психологічні основи диференційованого навчання.

5.13. Суть уроку як основної форми процесу навчання і виховання.

5.14. Підходи до вибору форм, засобів і методів навчання з урахуванням конкретних умов.

5.15. Основи формування системності знань школярів.

5.16. Особливості функціонування учнівського колективу як засобу виховання учнів.

5.17. Педагогічні основи учнівського самоврядування в школі.

5.18. Методику підготовки, проведення й аналізу виховних заходів та роботи з батьками.

5.19. Сучасні методики навчання фізичної культури.

5.20. Основну й додаткову літературу, програму з фізичної культури.

5.21. Форми і методи удосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.

5.22. Державну мову в обсязі, необхідному для виконання професійних обов'язків.

6. Кваліфікаційні вимоги

6.1. Вчитель має відповідну педагогічну освіту, професійно компетентний, забезпечує нормативні рівні й стандарти виховання та навчання, відповідає загальним етичним і культурним вимогам до педагогічних працівників.

6.2. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст»** має повну вищу педагогічну освіту з предмета, який викладає (за освітньо-кваліфікаційним рівнем спеціаліста або магістра). Він здатний забезпечувати засвоєння учнями навчальних програм; знає основи педагогіки, психології, дитячої та вікової фізіології; знає теоретичні основи та сучасні досягнення науки з предмета, який викладає; використовує інформаційно-комунікаційні технології, цифрові освітні ресурси у навчально-виховному процесі; вміє розв'язувати педагогічні проблеми, встановлювати контакт з учнями, батьками, колегами; дотримується педагогічної етики, моральних норм.

6.3. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст другої категорії»** відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст», та постійно вдосконалює свій професійний рівень; використовує диференційований та індивідуальний підхід до учнів; володіє сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами, різними формами позаурочної роботи та ефективно застосовує їх; впроваджує інноваційні технології у навчально-виховному процесі; обізнаний з основними нормативно-правовими актами про освіту; користується авторитетом серед колег, учнів та їхніх батьків.

6.4. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст першої категорії»** відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії», та використовує методи компетентісно орієнтованого підходу до організації навчального процесу; володіє технологіями творчої педагогічної діяльності з урахуванням особливостей навчального матеріалу і здібностей учнів; упроваджує перспективний педагогічний досвід; формує в учнів навички самостійно здобувати знання й застосовувати їх на практиці; лаконічно, образно і виразно подає матеріал; уміє аргументувати свою позицію та володіє ораторським мистецтвом.

6.5. Вчитель із кваліфікаційною категорією **«спеціаліст вищої категорії»** відповідає вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст першої категорії», та володіє інноваційними освітніми методиками й технологіями, активно використовує та поширює їх у професійному середовищі; володіє широким спектром стратегій навчання; продукує оригінальні, інноваційні ідеї; застосовує нестандартні форми проведення уроку; активно впроваджує форми та методи організації

навчального процесу, що забезпечують максимальну самостійність навчання учнів; вносить пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

6.6. Вчитель постійно підвищує педагогічну майстерність і фаховий рівень. Раз на 5 років проходить навчання на курсах підвищення кваліфікації з предмета і раз на 3 роки – з питань безпеки життєдіяльності з наступною атестацією.

7. Взаємовідносини

Старший учитель фізичної культури для виконання своїх обов'язків взаємодіє із:

7.1. Керівництвом навчального закладу щодо питань організації навчально-виховного процесу, режиму роботи.

7.2. Керівником методичного об'єднання вчителів.

7.3. Педагогічними працівниками навчального закладу.

7.4. Батьками учнів або особами, які їх замінюють.

7.5. Отримує від директора школи інформацію нормативно-методичного характеру, ознайомлюється з відповідними документами.

7.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які належать до його компетенції, з адміністрацією та педагогічними працівниками школи.

Розроблено:

Керівник структурного підрозділу

Погоджено:

заступник директора, що відповідає
за організацію роботи з питань
безпеки життєдіяльності

Інструкцію отримав (ла)

і з її змістом ознайомлений(на) _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ І-ІІІ ст. № ____

від «__» ____ 201__ року № ____

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № ____ ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ навчального закладу

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Дія інструкції поширюється на всі підрозділи навчального закладу.

Інструкція розроблена на основі ДНАОП 0.00-8.03-93 "Порядок опрацювання та затвердження власником нормативних актів про охорону праці, що діють на підприємстві", ДНАОП 0.00-4.15-98 "Положення про розробку інструкцій з охорони праці". Дана інструкція встановлює вимоги щодо охорони праці в кабінеті фізичної культури (спортзалі, спортмайданчику тощо).

1.2. Інструкція встановлює порядок безпечного ведення робіт на робочому місці в приміщеннях, на території навчального закладу та інших місцях, де вчитель фізкультури виконує доручену йому роботу безпосереднім керівником або керівником навчального закладу.

1.3. Інструкція з охорони праці є обов'язковою для виконання відповідно до Закону України «Про охорону праці» і Кодексу законів про працю України. За невиконання даної інструкції вчитель фізкультури несе дисциплінарну, матеріальну, адміністративну та кримінальну відповідальність.

1.4. Адміністрація навчального закладу здійснює страхування вчителя фізкультури від нещасних випадків та професійних захворювань. У разі ушкодження здоров'я працівника на виробництві він має право на відшкодування заподіяної йому шкоди. Відшкодування здійснюється Фондом соціального страхування від нещасних випадків на виробництві відповідно до чинного законодавства.

1.5. Перед призначенням на роботу вчитель фізкультури навчального закладу повинен пройти медичний огляд. Для своєчасного виявлення і лікування хронічних захворювань працівники не рідше одного разу на рік підлягають плановому обстеженню. На кожного працівника навчального закладу заводиться санітарна книжка встановленого зразка.

1.6. Вчителі фізкультури періодично, один раз на три роки, проходять навчання з питань охорони праці, яке проводиться у вигляді складової частини безпеки життєдіяльності з наступною атестацією і присвоєнням I кваліфікаційної групи з електробезпеки. Перевірка знань працівників навчальних закладів з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності проводиться за нормативно-правовими актами з охорони праці, електро-, пожежної безпеки тощо, дотримання яких входить до їхніх функціональних обов'язків.

1.7. Всі новоприйняті працівники повинні пройти вступний інструктаж. Вступний інструктаж проводиться спеціалістом служби охорони праці. Запис

про проведення інструктажу робиться в «Журналі реєстрації вступного інструктажу з питань охорони праці», який зберігається службою охорони праці, а також у наказі про прийняття працівника на роботу. Після цього проводиться остаточне оформлення новоприйнятого працівника і направлення його до місця роботи.

1.8. До початку роботи безпосередньо на робочому місці кожен новоприйнятий на роботу працівник повинен пройти первинний інструктаж з охорони праці. Всі працівники загальних професій проходять повторний інструктаж не рідше одного разу на 6 місяців. Результати інструктажу фіксуються в журналі інструктажів на робочому місці.

1.9. Вчитель фізкультури зобов'язаний дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку, виконувати режими праці й відпочинку.

1.10. Під час роботи жінок забороняється їх залучення до підймання і переміщення речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми.

Підймання і переміщення вантажів при чергуванні з іншою роботою становить: до 2 разів на годину – 10 кг; підймання і переміщення вантажів постійно протягом робочої зміни – 7 кг. Сумарна вага вантажу, який переміщується протягом кожної години робочої зміни, не повинна перевищувати: з робочої поверхні – 350 кг; з підлоги – 175 кг. У вагу вантажу, що переміщується, включається вага тари і упаковки. При переміщенні вантажу на візках або у контейнерах докладене зусилля не повинно перевищувати 10 кг. Рівнем робочої поверхні вважається робочий рівень стола, верстата тощо згідно з ГОСТами 12.2.032-78 та 12.2.033-78.

1.11. На робочому місці можуть бути такі небезпечності:

- травмування під час проведення занять з фізкультури (виконання гімнастичних вправ, занять із спортивних ігор тощо);
- ураження предметами, що відлітають;
- падіння під час переміщення працівника територією та в приміщенні закладу;
- ураження електрострумом;
- термічні опіки;
- отруєння.

1.12. У разі виконання робіт, які не передбачені трудовою угодою або на які не оформлюються розпорядження чи інші документи, працівник повинен одержати цільовий інструктаж на робочому місці.

1.13. Вчитель фізкультури повинен знати правила пожежної безпеки і вміти користуватися первинними засобами пожежогасіння (вогнегасниками) та мати навички в наданні першої (долікарської) допомоги.

1.14. Вчитель фізкультури повинен знати і дотримуватися правил особистої гігієни. Перед початком роботи і після перерв в роботі необхідно мити руки з милом. Взуття, спортивний одяг вчителя повинні бути зручними в користуванні і мати охайний вигляд.

1.15. Вчитель працює під безпосереднім керівництвом заступника директора школи з навчальної роботи і відповідно виконує всі розпорядження, накази, вказівки щодо питань охорони праці.

1.16. Робоче місце обладнується і утримується у відповідності до вимог безпеки життєдіяльності.

1.17 Вчитель несе персональну відповідальність за невиконання або неналежне виконання правил безпеки життєдіяльності, що визначені інструкціями, наказами, розпорядженнями, вказівками вищестоячого керівника.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Одягнути спортивний костюм, кросівки.

2.2. Оглянути своє робоче місце, приміщення кабінету, спортивного залу, (спортивного майданчика, приміщення роздягалень тощо) з метою усунення виявлених небезпечних для життя та здоров'я факторів.

2.3. Перевірити надійність установалення та закріплення спортивного обладнання, його справність.

2.4. Прийняти рішення про можливість або неможливість проведення спортивних заходів на відкритому повітрі у зв'язку з несприятливими метеорологічними умовами.

2.5. У разі виявлення порушень або несправностей вжити заходів щодо їх усунення, а за потреби – повідомити керівника навчального закладу або особу яка його замінює.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

3.1. Вчитель фізкультури повинен дотримуватись на робочому місці діючих інструкцій з охорони праці.

3.2. Роботу виконувати згідно зі своїми функціональними обов'язками, дотримуючись вимог «Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах».

3.3. На уроках користуватися тільки справним спортивним обладнанням. Дотримуватися правил безпечного виконання вправ під час особистого показу учням.

3.4. Дотримуватися правил електро-, пожежної безпеки для спортивних залів.

3.5. Вчителю фізкультури **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:

- виконувати вправи без спортивного одягу;
- проводити ігрові види спорту в спортивних залах при знаходженні в них спортивних снарядів (колода, паралелі, перекладина тощо);
- застосовувати спортивний інвентар й обладнання, що не відповідають вимогам охорони праці;
- без розпорядження керівника закладу виконувати роботу, яка не передбачена обов'язками, визначеними в посадових інструкціях, а саме :
 - користуватися несправними, нестійкими драбинами;
 - використовувати випадкові предмети, підставки для роботи на висоті;
 - залишати в кабінеті ввімкнені електроприлади без нагляду;
 - отруйні речовини, легкозаймисті та горючі рідини;
 - користуватися саморобними електроприладами;
 - відкривати та самому виконувати ремонт в силових електрошафах, самостійно виконувати ремонт електроприладів, заміну електролампи;
 - користуватися несправними електророзетками, вимикачами, електрошнурами;
 - нагромаджувати на шафах (зверху) речі різного призначення (прилади, планшети, вазони тощо);
 - захаращувати проходи сторонніми предметами;
 - самовільно пересувати меблі, спортивні снаряди;
 - залучати до виконання своїх трудових обов'язків сторонніх осіб незалежно від того, є вони працівниками навчального закладу чи ні;
 - прибирати проїзну частину вулиць без застосування відповідних заходів безпеки (встановлення відповідних дорожніх знаків).

3.6. Про всі випадки порушень безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізкультури і спорту вчитель фізкультури доповідає керівництву закладу.

3.7. Якщо трапився нещасний випадок з працівником навчального закладу необхідно:

- терміново організувати надання першої медичної допомоги потерпілому, забезпечити в разі необхідності його доставку до лікувально-профілактичного закладу;
- повідомити про це керівництву закладу та вимагати розслідування у відповідності до діючого Положення;
- зберегти до прибуття комісії з розслідування нещасного випадку обстановку на робочому місці та устаткування у такому стані, в якому вони були на момент нещасного випадку (якщо це не загрожує життю чи здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків), а також вжити заходів до недопущення подібних випадків.

3.8. У разі нещасного випадку з учнем школи потерпілий або свідок нещасного випадку негайно сповіщає безпосереднього керівника навчального закладу, який зобов'язаний:

- терміново організувати першу долікарську медичну допомогу потерпілому, у разі необхідності - його доставку до лікувально-профілактичного закладу;
- повідомити про те, що сталося, керівництву закладу;
- повідомити батькам потерпілого (особі, яка представляє його інтереси);
- зробити запит висновку з лікувально-профілактичного закладу про характер і тяжкість ушкодження потерпілого;
- до прибуття комісії з розслідування нещасного випадку зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю тих, хто оточує, і не призведе до більш тяжких наслідків), а також вжити заходів до недопущення подібних випадків.

3.9. Запобігати проникненню в навчальний заклад сторонніх осіб під час навчально-виховного процесу.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1.Перевірте своє робоче місце.

4.2.Зніміть спортивний одяг і вимийте руки та обличчя.

4.3. Відімкніть від електромережі електрообладнання.

4.4. Вимкніть освітлення.

4.5.Закрийте вікна.

4.6.Перевірте санітарний стан спортивного залу, наявність ключів від кабінетів, наявність засобів пожежогасіння.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. У випадку будь-якої аварійної ситуації слід негайно повідомити керівництво навчального закладу та виконати наступні дії:

- у разі відключення **електроенергії** терміново вимкнути все електрообладнання, яке знаходилося в роботі;

- у разі аварії в системі **водопостачання** чи каналізації необхідно терміново перекрити крани водопостачання і викликати аварійну службу водоканалу;

- у разі виникнення **пожежі** (чи загоряння) необхідно вжити заходів щодо евакуації дітей з приміщення відповідно до плану евакуації, а у разі потреби звернутися за допомогою до інших працівників; негайно повідомити пожежну охорону за телефоном 101; приступити до ліквідації пожежі згідно з діючою в закладі інструкцією з пожежної безпеки;

- у разі **травмування** працівника закладу або дитини (учня, вихованця) необхідно надати першу долікарську допомогу і якнайшвидше відправити потерпілого до медпункту.

Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому. Контроль за організацією надання першої долікарської допомоги, наявністю та укомплектованістю аптечок, справністю пристосувань та засобів надання першої допомоги, а також навчання учасників навчально-виховного процесу покладається на медичних працівників та адміністрацію навчального закладу.

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.

2. Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.

3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).

4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.

5. Розпочати проведення необхідних заходів:

- зупинити кровотечу;
- зафіксувати місце перелому;
- зробити штучне дихання, зовнішній масаж серця;
- обробити ушкоджені частини тіла.

6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

7. Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилось.

Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час (годину і навіть хвилини, особливо коли потерпілий втратив свідомість).

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:

- якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму;
- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- вимкнути мережу живлення;
- сухою палицею відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частин установки. При напрузі в установках до 1000 В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ і т. п. Рекомендується стати на ізолюваний предмет (на суху дошку, на згорток сухого спецодягу).

У випадку судорожного обхвату потерпілим електричного проводу, який знаходиться під напругою, розгорнути руки потерпілому, відриваючи його від проводу послідовним відгинанням окремих пальців. При цьому працівник, який

надає допомогу, повинен бути у діелектричних рукавицях і знаходитись на ізолюючій від землі основі.

При напрузі в електричних установках понад 1000 В рятівник повинен одягти діелектричні боти, рукавиці і діяти діелектричною штангою. Якщо потерпілий не втратив свідомості, його треба відвести або віднести в зручне для відпочинку місце, накрити ковдрою і забезпечити спокій до прибуття лікаря.

Якщо після звільнення від дії струму у потерпілого відсутнє дихання, то потрібно негайно зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс». Робиться це таким чином: стають з лівого боку від потерпілого, підкладають під його потилицю ліву руку, а правою тиснуть на його лоб. Це забезпечить вільну прохідність гортані. Під лопатки потерпілому кладуть валик зі скрученого одягу, а рот витирають від слизу. Зробивши 2–3 глибоких вдихи, особа, яка надає допомогу, вдуває через марлю або хустку повітря із свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні повітря через рот особа, яка надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого; при вдуванні через ніс потерпілому закривають рот.

Після закінчення вдування повітря в рот чи ніс потерпілому дають можливість вільного видиху. Частота вдування повітря потерпілому повинна бути 12–13 разів на хвилину.

За відсутності у потерпілого дихання і пульсу йому потрібно разом зі штучним диханням зробити масаж серця. Виконується він так: потерпілого кладуть на спину на підлозі, звільняють грудну клітку від одягу. Особа, яка надає допомогу, знаходиться з лівого боку від потерпілого, долонями двох рук натискає на нижню частину грудної клітки потерпілого із силою, щоб змістити її на 3–4 см. Після кожного натискання потрібно швидко забирати руки з грудни, щоб дати можливість їй випростатись. У такій ситуації операції чергуються. Після 2–3 вдувань повітря роблять 4–6 натискань на грудну клітку. Для перевірки появи пульсу масаж припиняють на 2–3 секунди. Перші ознаки того, що потерпілий приходить до свідомості: поява самостійного дихання, зменшення синюватості шкіри та поява пульсу.

Констатувати смерть має право лише лікар.

Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі:

перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани забороняється.

Якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготовлену для перев'язування тканину змочіть йодом так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4–5 хв, не торкаючись рани пальцями. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою.

При накладанні джгута спочатку місце накладання обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку кінцівки доти, поки не припиниться кровотеча.

За відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, використовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5–10 хв, щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину у самому місці поранення; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок, суглобів, ударах:

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру і т. д. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, – то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або

кладуть під неї що-небудь м'яке – вату, шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани йодом, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку.

Особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді носі, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

При переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до шиї.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, і перебинтовують.

При розтягу зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

Перша допомога при опіках, теплових ударах:

при наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках рідиною через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинувши на потерпілого будь-яку цупку тканину, щільно притиснувши її до тіла. Тліючий одяг знімають або обливають його водою.

При промоканні одягу гарячою водою його також необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидке занурення обпеченого лица у холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Місце опіків кислотами ретельно промивають струменем води протягом 10–15 хв. Обпечене місце промити 5 % розчином перманганату калію або 10 % розчином питної соди (одна чайна ложка на склянку води). На місце опіку накладають бинт. Місце опіків їдкими лугами (каустичною содою, негашеним вапном) промивають проточною водою протягом 10–15 хв, потім слабким розчином оцтової кислоти. Місце опіків накривають марлею.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступеня з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II і III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікарню. При опіках не слід розрізати пухирів, видаляти смолистих речовин, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматки одягу, які прилипли до рани.

При появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого негайно виводять на свіже повітря або в тінь, потім його кладуть, розстібають одяг, що стискує, на голову і на серце кладуть холодні компреси, дають пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпілого обливають холодною водою.

При припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

Перша допомога при обмороженні, переохолодженні:

обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло. Холод, діючи на судини, спричиняє їх звуження, внаслідок цього відбувається недостатнє кровопостачання певної ділянки тіла, що проявляється у зблідненні шкіри. Якщо вчасно не буде надано першу допомогу, то це може спричинити відмирання тканини.

Розрізняють три ступені обмороження: I – побіління і втрата чутливості; II – почервоніння і поява «пухирів»; III – омертвіння тканин, які набувають буро-червоного кольору.

При обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння. При обмороженні II і III ступенів – накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого у лікарню.

При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому

ступенях – тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато пити.

Перша допомога при отруєнні:

причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2–3 год, інколи через 20–26 год.

При харчовому отруєнні потерпілому кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5–2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Можна дати 8–10 таблеток активованого вугілля. Потім дають багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1–2 год і отрута надходить вже із шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно. У такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 склянку води). Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати розведені крохмаль або молоко.

Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, необхідне постійне спостереження за потерпілим.

Як діяти при харчовому отруєнні:

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликати швидку допомогу – кожна хвилина дорога;
- до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою протягом 15–30 хв;
- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою протягом 15–30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього куточка;
- якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не здувати, щоб порошок не потрапила в очі);
- тільки після цього уражене місце промивають водою;
- дію деяких хімічних речовин можна знешкодити. Місце, обпечене оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено

засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) чи розведений наполовину харчовий оцет;

- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;
- за перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу;
- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка викликала отруєння.

Розроблено:

Керівник структурного підрозділу

Погоджено:

заступник директора, що відповідає
за організацію роботи з питань
безпеки життєдіяльності

Інструкцію отримав (ла)

і з її змістом ознайомлений(на)_____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201__ року №__

ІНСТРУКЦІЯ З ОП №__

***ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ УЧНІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО
ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА СПОРТИВНИХ
МАЙДАНЧИКАХ***

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Всі учні зобов'язані пройти медичний огляд. 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, які 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 хвороб учнем **необхідно взяти у лікаря дозвіл на відвідування уроків фізичної культури.**

2. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

2.1. Одягни спортивний одяг та спортивне взуття.

2.2. Без дозволу вчителя учням забороняється заходити у спортзал і перебувати у ньому.

2.3. Учні заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі відповідно до пори року і погодних умов.

2.4. Заходити у спортивний зал у брудному взутті забороняється.

3. ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

3.1. Після дзвінка на урок за командою вчителя учні шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

3.2. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

3.3. Не дозволяється учням виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) за відсутності вчителя і без страхування, а також маючи на собі різного виду прикраси.

3.4. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.

3.5. Учні зобов'язані попередити вчителя:

- 1) про наявність документів про звільнення після хвороби;
- 2) про погане самопочуття;
- 3) про спортивне обладнання, що вийшло з ладу;
- 4) про травмування під час уроку.

3.6. Виконуй тільки ті вправи, які передбачені завданням, або задані вчителем. Вправи виконуються тільки за командою вчителя. Уважно ознайомся зі змістом завдання та порядком виконання спортивної вправи.

3.7. До вправи приступай після того, як впевнишся у відсутності небезпечних та шкідливих виробничих факторів.

3.8. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки вчителя.

3.9. Без команди вчителя не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого.

3.10. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

3.11. Під час проведення занять з 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.

3.12. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитися на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватися правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

3.13. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

3.14. Учні повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

3.15. Про всі порушення вимог безпеки життєдіяльності – негайно сповісти вчителя.

4. ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ

4.1. Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал, підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

4.2. Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу з дозволу вчителя.

4.3. Перевдягніся, приведи себе в порядок.

4.4. Під час, та після занять в спортивному залі, на спортивному майданчику дотримуйтеся правил особистої гігієни. *Тримайте руки в чистоті. При неохайному стані рук під нігтями можуть накопичуватися шкідливо діючі речовини, які, потрапляючи з їжею в організм, призводять до отруєння.*

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При поломці обладнання, пристосувань негайно припиніть виконання вправ та повідомте про те, що сталося, вчителя.

5.2. У випадку отримання травми необхідно попередити вчителя, надати медичну допомогу.

5.3. У разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**. а у випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Розроблено:

вчитель фізкультури _____
(підпис прізвище, ініціали)

Погоджено:

заступник директора, що відповідає
за організацію роботи з питань безпеки життєдіяльності _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ І-ІІІ ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

**ІНСТРУКЦІЯ З ОП №__
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 і відповідальний за електро- і пожежну безпеку проводять інструктаж з відповідальними за проведення спортивно-масового заходу, черговими вчителями, класними керівниками, класоводами, а ті, в свою чергу, з учнями про заходи пожежної безпеки і правила евакуації дітей з приміщень на випадок пожежі та правилами поведінки учнів в залі та на 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, на спортивних майданчиках, які не відповідають цим нормам. Коридори, проходи і 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 і 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 з приміщень, яким загрожує небезпека поширення пожежі;

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

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

д) для зустрічі викликаної пожежної частини (дружини) треба виділити особу, яка повинна чітко проінформувати начальника частини (дружини), що прибула, про те, чи всі 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 за телефоном **103**.

Розроблено:

вчитель фізкультури _____
(підпи прізвище, ініціали)

Погоджено:

заступник директора, що відповідає
за організацію роботи з питань
безпеки життєдіяльності _____
(підпис прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ І-ІІІ ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

Інструкція З ОП №__ 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 незапиленими 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 і 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 з 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 і 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 і 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 своєю доріжкою. Не допускати різких 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 і стрибків.

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

3.5. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирати їх насухо. 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 пухирі) на долонях, припинити заняття і звернутися за порадою й допомогою до лікаря, медичної сестри.

4.2. Забрати з спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати в складські приміщення. Вивести школярів із 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**.

Розроблено:

вчителем фізкультури _____
(підпис, прізвище, ініціали)

Погоджено:

заступником директора,
який відповідає за організацію

роботи з безпеки життєдіяльності

(підпис, прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

Інструкція З ОП №__ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

1. Загальні положення

1.1. Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

1.3. Займатись на гімнастичних приладах (снарядах) дозволяється лише в присутності вчителя.

1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах (снарядах) необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти приладів (снарядів).

1.5. Усі спортивні прилади (снаряди) й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

1.6. Надійність установлення й результати випробувань спортінвентарю та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Основні розміри і методи випробування гімнастичних приладів (снарядів) подано в додатку № 4.

1.7. Гімнастичні прилади (снаряди) не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів коливань, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закручені. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

1.8. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шліфувальною шкуркою.

1.9. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зрівняні в рівень з підлогою.

1.10. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задири на брусі, помітного викривлення.

1.11. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

1.12. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

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

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

1.15. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

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

1.17. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

1.18. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).

1.19. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.

1.20. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

1.21. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивнентарю, без спортивного одягу не дозволяється.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

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 і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

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

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

3.2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

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

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

3.5. При виконанні вправ потоком (один за одним) витримувати достатні інтервали.

3.6. Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (снарядів), приземлятись м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.

- 3.7. Не виконувати без страхування складні елементи і вправи.
- 3.8. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.
- 3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.
- 3.10. 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).
- 3.11. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

- 4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).
- 4.2. Вивести організовано дітей 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

- 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 за телефоном **103**. У випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Розроблено

Вчителем фізичної культури _____
(підпис прізвище, ініціали)

Погоджено

Заступником директора,
який відповідає за організацію
роботи з безпеки життєдіяльності _____
(підпис прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО :

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

Інструкція З оп №__
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ (КОВЗАНАМИ)

1. Загальні положення

1.1. Одяг для занять на лижах (ковзанах) повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

1.2. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросто-масових даних учнів і підганяти індивідуально.

1.3. Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

1.4. Уроки потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі, при температурі не нижчій за – 20°C.

1.5. Якщо великий мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти вчителя про перші ознаки обмороження.

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

1.7. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше як 15 градусів.

1.8. Розмір майданчика вибирати з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше ніж 10 м.

1.9. Навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним пеньків, каміння, глибоких ям і вибоїн, що

утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

1.10. Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15 см. Ухил повинен бути не більше як 1 градус. Товщина льоду на природній водоймі, обладнаній для навчання катання на ковзанах, повинна бути не менша за 25 см.

1.11. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огороджують. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше як 8 м^2 площі.

1.12. При проведенні занять мати з собою похідну аптечку першої допомоги.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Одержавши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні школи. Перед заняттям з лижної підготовки або ковзанярського спорту при морозі (температура – 10°C) або сильному вітрі одягніть теплі труси. Якщо їх немає, закладіть у брюки складений трикутником папір; дівчаткам необхідно одягти бюстгальтери або закрити ділянку грудей папером; надягніть шерстяні шкарпетки; вуха закрийте шапкою чи навушниками, на руки обов'язково надіньте рукавиці.

2.2. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб воно було сухим. Одягайте сухі шкарпетки, пальці ніг (під час сильних морозів) обгортайте газетним папером.

2.3. Систематично точіть ковзани і стежте за міцністю кріплення їх до черевиків. Не катайтесь без рукавиць.

2.4. Перед кожним уроком учитель перевіряє стан лижні або траси.

2.5. Кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні.

2.6. Перед виходом зі школи до місця занять учитель повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення – рух у строю з лижами і т.д. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які очолюють і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки тротуаром або лівим узбіччям дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони повинні бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. Стежте за товаришами і в разі появи ознак обмороження (побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин тіла, вух, носа, щік) негайно розтирайте поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтирайте безпосередньо обморожене місце.

3.2. Щоб уникнути потертостей, не ходіть на лижах, не катайтеся на ковзанах у тісному або вільному взутті. Відчувши біль, послабте лижні кріплення, розшнуруйте черевики і, отримавши дозвіл учителя, спокійно йдіть до школи. Якщо під час занять ви з якихось причин зійшли з дистанції, обов'язково попередьте вчителя (особисто або через товариша). Якщо учень втомився або у нього погіршилось самопочуття, його треба відправити до школи тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

3.3. Спускатися з гір треба тільки з дозволу та за сигналом вчителя, відповідно до черги. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

3.4. Заходити на каток, розміщений на природній водоймі, можна тільки по прокладених стежках. Забороняється збиратися на льоду великими групами. Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

3.5. Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні, жердини.

3.6. Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

3.7. Слухайте уважно пояснення вчителя, витримуйте інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м, під час спусків не менше як на 30 м. Під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля підніжжя гори, пам'ятайте, що за вами їде товариш.

3.8. Стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах.

3.9. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, катайтеся тільки проти руху стрілки годинника, не перебувайте на льоду без ковзанів.

3.10. Під час сильного морозу відкриті частини обличчя змащуйте жиром.

3.11. Не заходьте на лід природних водойм далеко від берега.

Забороняється:

- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;
- ходити одному по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- з'їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Очистити лижі (ковзани) від снігу, льоду і здати вчителю. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Якщо учень втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження – відправити до школи в супроводі дорослого чи старшого товариша.

5.2. При отриманні травми, надати учневі першу медичну допомогу.

5.3. У випадку одержання важкої травми викликати швидку медичну допомогу за номером **103**.

5.4. У випадку, коли лід тріснув і учень провалився у воду, **потрібно:**

- зосередитись і кликати на допомогу;
- спробувати спертись грудьми на лід і просуватись до берега, поки не досягнуто безпечного місця.

5.5. Якщо хтось з учнів провалився під лід, неможна близько підбігати до ополонки, а наближатися до нього лежачи, повзком, щоб уникнути ризику провалитися під кригу. Надання допомоги здійснювати з певної відстані за допомогою підручних засобів (лиж, лижних палиць, ременів, шарфів, дощок, мотузок). Підручні засоби штовхайте поперед себе і подавайте потерпілому за три-п'ять метрів від провалу. Потім тягніть потерпілого на берег чи на міцну кригу. Доставте потерпілого у приміщення (школу), переодягніть, зігрійте, дайте гарячого чаю, покажіть лікарю.

Розроблено

Вчителем фізичної культури _____
(підпис, прізвище, ініціали)

Погоджено

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності _____

(підпис, прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

Інструкція З ОП №__ 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 пришкольньої 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 2м 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 погодним 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 (кілець, персні, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

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

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Зібрати спортінвентар.

4.2. Вивести дітей з 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 за телефоном **103**.

5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Розроблено

Вчителем фізичної культури _____
(підпис, прізвище, ініціали)

Погоджено:

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності _____
(підпис, прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201_ року № __

ІНСТРУКЦІЯ №

з надання першої долікарської допомоги під час уроків фізкультури

Наслідки нещасних випадків залежать від того, наскільки швидко й кваліфіковано надано потерпілому першу медичну (долікарську) допомогу. Затримка долікарської допомоги або неправильне (невміле) її надання може призвести до серйозних ускладнень у лікуванні, до інвалідності та навіть до смерті потерпілого. Не можна відмовлятися від надання допомоги потерпілому та вважати його мертвим тільки через відсутність таких ознак життя, як дихання та пульс.

Майже завжди травма трапляється раптово і викликає в людини почуття безпорадності. Не всі знають, що треба робити, як швидко визначити характер і тяжкість травми. У таких випадках необхідні спокій, рішучість, уміння швидко і правильно організувати надання першої допомоги до прибуття медичних працівників. Швидкість і якість надання долікарської допомоги визначаються підготовленістю осіб, які знаходяться поруч, їхнім умінням використовувати підручні та спеціальні засоби. Тому кожен учень і працівник повинні знати, як надавати долікарську допомогу: зупинити кровотечу, зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, накласти шину в разі перелому, перев'язати рану, промити очі, вжити необхідних заходів при гострих отруєннях парою, газом тощо.

Є певна схема послідовності надання першої долікарської допомоги. З різними варіаціями вона придатна у більшості ситуацій. Значно складніше надавати допомогу, якщо біля потерпілого тільки одна людина. У такому разі не завжди потрібно відразу бігти за лікарем, інколи це просто неможливо зробити

(на спортмайданчику, у лісі, на річці). У таких ситуаціях, як ураження електрикою, утоплення, багаточисельні травми, надання термінових заходів може стати вирішальним для врятування життя потерпілого. Наприклад, у зазначених вище випадках у потерпілого може бути відсутнє дихання, порушення серцево-судинної діяльності аж до зупинки серця. У цьому разі завдання того, хто надає допомогу – негайно розпочати відновлення дихання та серцевої діяльності у потерпілого, а вже потім вирішувати питання транспортування.

СХЕМА НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Надати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
5. Розпочати проведення необхідних заходів:
 - зупинити кровотечу;
 - зафіксувати місце перелому;
 - зробити штучне дихання, зовнішній масаж серця(оживлення);
 - обробити ушкоджені частини тіла.
6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, послати за працівником навчального закладу, підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.
7. Повідомити керівників установи про те, що трапилось. Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час (годину й навіть хвилини, особливо, якщо потерпілий втратив свідомість).

Знання цього може допомогти не тільки розпізнати характер ушкоджень, правильно вибрати засоби надання допомоги, а й в майбутньому в умовах лікувального закладу правильно встановити діагноз.

Перше, що необхідно зробити для надання допомоги, – винести (вивести) потерпілого з місця події (зі спортзалу; спортмайданчика, зупинити дію електричного струму, винести з приміщення, у якому чадний газ тощо). Робити це потрібно обережно, намагаючись якнайменше турбувати потерпілого, особливо з переломами хребта. У таких випадках не можна перевертати потерпілого, тому що це підсилює біль, призводить до тяжких ускладнень (шок, сильна кровотеча з ушкодженням судин).

При деяких ушкодженнях і раптових захворюваннях необхідно зняти з потерпілого одяг, наприклад, при термічних опіках чи пораненнях. Краще це зробити в приміщенні. Спочатку знімають одяг (пальто, піджак, брюки, кофту) зі здорової частини тіла. Якщо важко зняти одяг, його розпорюють по швах або розрізають. Так діють у випадках тяжкої травми з ушкодженням кісток, коли необхідно швидко зупинити кровотечу та іммобілізувати кінцівку. Під час кровотечі одяг достатньо розрізати вище рани. У разі перелому хребта, коли не можна турбувати потерпілого, одяг не знімають.

Необхідно передбачити захист потерпілого від переохолодження, особливо при значній втраті крові, тяжкому загальному стані або під час транспортування потерпілого на великі відстані. Здійснити це не важко, для цього використовують простирадла, які застеляють на ноші таким чином, щоб вільним краєм накрити потерпілого. У негоду треба користуватись брезентом, палаткою або іншими матеріалами, що не пропускають воду.

Потерпілий завжди потребує морально-психологічної підтримки. Увага, щирість, турбота – це чинники, що допоможуть подолати наслідки травми, нещастя. Неприпустимими є грубість, роздратування, докори в необережності, недотриманні правил безпеки тощо. Правильний психологічний вплив і поведінка тих, хто оточує потерпілого, хто надає йому підтримку, вже є долікарською допомогою.

МЕДИЧНА АПТЕЧКА, ЇЇ СКЛАД, ПРИЗНАЧЕННЯ, ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ

№ з/п.	Найменування медичних засобів і медикаментів	Призначення	Кількість
1	Індивідуальний перев'язочний антисептичний пакет	Для накладання пов'язок	3 шт.
2	Бинти	Те саме	3 шт.
3	Вата (в пакетах)	Те саме	3 шт.
4	Джгут	Для зупинки кровотечі	1 шт.
5	Розчин йоду	Для змазування тканин біля ран	1 флакон або 10 ампул
6	Нашатирний спирт	Застосовувати при запамороченні: накапати на вату 2–3 краплі і підносити до носа потерпілого	1 флакон або 10 ампул
7	Розчин (2–4 %) борної кислоти	Для промивання очей, для примочок на очі в разі їх опіків електродугою, для полоскання рота при опіках лужними сполуками	1 флакон 250 мл
8	Вазелін	Для обробки шкіри при опіках 1 ступеня	1 тюбик
9	Валідол	Застосовувати при серцевому болю по одній табл. під язик до повного розсмоктування	1 тюбик

Комплекс заходів, що передбачають надання допомоги на місці події, містить не тільки навчання правилам поведінки, а й відповідне матеріальне забезпечення, до якого належать і аптечки першої допомоги. Аптечки повинні розташовуватись у місцях найбільшого скупчення людей і на травмонебезпечних ділянках. У спортзалі аптечку кладуть до спеціальної шафи, під час роботи на спортмайданчику аптечку тримають у сумці або в зручному для переноски місці. Стан і укомплектованість аптечки необхідно обов'язково перевіряти, звертаючи увагу на термін зберігання ліків. В аптечці завжди повинні бути засоби для надання першої допомоги в разі дрібних поранень: розчин йоду, борна кислота, марганцевокислий калій, перев'язочний матеріал.

Правила користування індивідуальним перев'язочним пакетом:

1. Розгортаючи пакет, необхідно слідкувати, щоб не торкатись того боку, який накладатиметься на рану.
2. Якщо рана одна, то слід накласти дві подушечки, якщо ран дві – по одній на рану, потім перебинтувати.
3. Щоб пов'язка не зсунулася, потрібно закріпити зовнішній кінець бинта шпилькою.
4. Після відкриття пакет необхідно відразу використати, оскільки він швидко втрачає стерильність.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ЗАПОРОШУВАННІ ОЧЕЙ, ПОРАНЕННЯХ, ВИВИХАХ, ПЕРЕЛОМАХ

В умовах проведення уроків на відкритому повітрі очі можуть запорошуватися пилом, шматочками каміння тощо. Настають сильне подразнення, біль, різь, слезотеча, почервоніння очей. Недопустимо намагатися самостійно видалити стороннє тіло з ока. Необхідно накласти м'яку пов'язку і негайно відправити потерпілого до лікарні або викликати медичного працівника.

Поранення – це ушкодження з порушенням цілісності шкіри або слизової оболонки. Недопустимо торкатися до рани руками, промивати її водою, засипати порошком тощо. Забруднену шкіру навколо рани протирають стерильною ватою, марлею, бинтом або тампоном із перев'язочного пакета. Навкруги рану змащують настоянкою йоду або «зеленкою» (попадаючи до рани, вони викликають опік і затримують заживлення). У разі відсутності медикаментів можна використовувати спирт, горілку, одеколон. Після обробки рану вкривають стерильною серветкою або марлею, поверх кладуть вату та бинтують. Якщо під рукою немає стерильного матеріалу, використовують чисту м'яку тканину, носовички, чистий одяг тощо. В такому випадку на ділянку тканини, що буде безпосередньо прилягати до рани, необхідно накапати кілька краплин йоду, але сильно змащувати не можна – йод може спричинити опік.

При підозрі на вивих потрібно обмежитися створенням спокою: на нижню кінцівку накласти шину, а верхню підвісити хусткою на шию і якомога швидше доставити потерпілого до медичної установи. Вправлення вивиху потребує спеціальних знань, тому не слід намагатися зробити це самостійно.

Переломи можуть бути відкритими і закритими. При закритому переломі шкіра без ушкоджень, рана відсутня. Ознака перелому – різкий біль під час спроби руху ушкодженою кінцівкою. Перша допомога – забезпечити спокій та нерухомість місця перелому. Надаючи допомогу, не треба намагатися встановити наявність чи відсутності перелому: мацати місце ушкодження, змушувати потерпілого рухатись, піднімати або згинати кінцівку. Такі дії можуть різко підсилити біль, спричинити зміщення й ушкодження м'яких тканин. Для забезпечення нерухомості зламаної кінцівки застосовують спеціальні дротяні або фанерні (дерев'яні) шини. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча або стегна, то три суглоби. Накладають

шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м'яке – вату, шарф, рушник. Накладену шину необхідно прикріпити до кінцівки бинтом, рушником, ременем. Як шину можна використати дошку, палицю, лижу тощо. Таку імprovізовану шину необхідно покласти з двох протилежних боків уздовж ушкодженої кінцівки та обгорнути бинтом. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов: не можна накладати шину на місце відкритого перелому, а слід прибинтовувати її поверх одягу (взуття) і, крім того, підкласти під неї що-небудь м'яке, попередньо зупинивши кровотечу.

Особливо небезпечні **травми хребта**. В таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, лист фанери, двері тощо. Якщо під руками немає нічого твердого, то в такому разі можна транспортувати потерпілого у звичайних м'яких ношах обличчям донизу.

У разі **перелому ребер** необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу необхідно обережно стягнути його широким рушником, шматком тканини, покласти потерпілого на тверді ноші (щит, широку дошку), надавши йому позу «жаби».

У разі **травми голови** необхідно покласти потерпілого, зробити йому на голову охолоджувальний компрес. Для запобігання задущення потерпілого у несвідомому стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, при цьому голова має бути повернутою вбік. Треба швидко та обережно очистити рот, висунувши вперед нижню щелепу, витягти язика. При першій можливості потерпілого треба негайно транспортувати до лікувального закладу у супроводі особи, яка вміє надавати допомогу для оживлення. Транспортують потерпілого на спині з трохи піднятою на подушці головою.

У разі **перелому нижньої щелепи** накладають пов'язку, що забезпечує її нерухомість. Для цього беруть дві хустки, одну з яких проводять під підборіддя та зав'язують на тім'ї, а другою охоплюють підборіддя спереду і зав'язують на потилиці.

ПРИПИНЕННЯ КРОВОТЕЧІ З РАНИ, НОСА, ВУХА, ЛЕГЕНЬ, СТРАВОХОДУ

Навіть відносно неглибокі поранення можуть супроводжуватися кровотечею: капілярною, артеріальною, венозною.

Якщо ушкоджена артерія – колір крові яскраво-червоний, кров б'є фонтанчиком. Артеріальна кровотеча найнебезпечніша, тому допомогу потерпілому треба надавати негайно. У разі капілярної кровотечі кров виділяється краплями, венозна кров має темно-червоне забарвлення.

Артеріальну кровотечу зупиняють за допомогою здавлюючої пов'язки. При кровотечі з великої артерії для зупинки крові до ділянки рани притискують артерію пальцем вище місця поранення, а потім накладають здавлюючу пов'язку. У разі **кровотечі зі стегнової артерії** джгут накладають вище від місця кровотечі. Під джгут підкладають шар марлі, щоб не пошкодити шкіру і нервові закінчення, вставляють записку із зазначенням часу його накладання. Тривалість використання джгута обмежується двома годинами, інакше є загроза омертвіння кінцівки. Якщо протягом цього часу немає можливості забезпечити

додаткову допомогу, то через 1,5–2 години джгут на кілька хвилин відпускають (до почервоніння шкіри), кровотечу при цьому зменшують іншими методами (наприклад, здавлюючим тампоном), а потім знову затягують джгут. У разі **кровотечі з головної шийної (сонної) артерії** рану, якщо це можливо, стискають пальцем, після чого набивають великою кількістю марлі, тобто роблять тампонування. Якщо рана в паху або під пахвою (джгут не можна використовувати), то вкладають тампон, а потім (якщо немає вивихів, переломів) кінцівку потерпілого згинають і прив'язують до тулуба.

Для зупинки **носової кровотечі** потерпілого необхідно посадити і покласти на ніс охолоджуючий компрес. Якщо це не допомагає, запихають до носових ходів тампони зі стерильного бинта, оброблені 3 % розчином перекису водню. Тампони можна залишати в носі 24 години.

Якщо потерпілий відкашлюється яскраво-червоною спіненою кров'ю – кровотеча в легенях. При цьому дихання утруднене. Потерпілого кладуть у напівлежаче положення, під спину підкладають валик, на груди кладуть холодний компрес. При цьому йому забороняється говорити, рухатись. Періодично можна давати пити холодну, злегка підсолену воду і ковтати шматочки льоду. Потерпілому необхідна термінова госпіталізація.

Кровотеча з травного тракту характеризується блюванням темно-червоною кров'ю, що зсілася. Положення потерпілому забезпечується те саме, що й під час кровотечі з легенів, але ноги згинають у колінах. При значній втраті крові може розвинути гостре недокрів'я, виникнути шок. Передусім треба зупинити кровотечу, по можливості напоїти чаєм. Потім тілу потерпілого надають такого положення, при якому голова для її нормального кровозабезпечення має бути дещо нижче тулуба.

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ВТРАТІ СВІДОМОСТІ, ШОКУ, ТЕПЛОВОМУ ТА СОНЯЧНОМУ УДАРАХ, ОПІКАХ, ОБМОРОЖЕННЯХ

Основною причиною втрати свідомості є раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, болю, нестачі свіжого повітря тощо.

Ознаки. Зазвичай непритомність настає раптово, але інколи перед цим людина блідне, з'являються нудота, блювання, слабкість, позіхання, посилене потовиділення. Пульс прискорюється, артеріальний тиск знижується. Під час непритомності пульс уповільнюється до 40–50 ударів на хвилину.

Допомога. При втраті свідомості для поліпшення кровообігу мозку потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15–20 см). Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити приплив свіжого повітря, поплескати по щоках, облити обличчя, груди холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячого чаю або кави, 20–30 крапель настоянки валеріани.

Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або взагалі не дихає, можливе западання язика. У цьому разі вживаються заходи для оживлення.

Причиною шоку можуть бути сильний біль, втрата крові, утворення в пошкоджених тканинах шкідливих продуктів, що призводять до виснаження захисних можливостей організму, внаслідок чого виникають порушення кровообігу, дихання, обміну речовин.

Ознаки – збліднення, холодний піт, розширені зіниці, короткочасна втрата свідомості (знепритомнення), прискорене дихання і пульс, зниження артеріального тиску. У разі важкого шоку – спрага, блювання, попелястий колір обличчя, посиніння губ, мочок вух, кінчиків пальців, можлива зупинка дихання і кровообігу.

Допомога. Необхідно надати першу допомогу, яка відповідає виду поранення (наприклад, зупинити кровотечу, іммобілізувати переломи тощо). Потерпілого слід зігріти (закутати в ковдру), покласти на спину з дещо опущеною головою. Якщо немає підозри на ушкодження внутрішніх органів, потерпілому дають гарячий напій. Заходи, що перешкоджають виникненню шоку – тепло, зменшення болю, пиття рідини.

Тепловий або сонячний удар настає внаслідок тривалого перебування на сонці без захисного одягу, у разі фізичного навантаження у нерухомому вологому повітрі.

Ознаки. Легкий ступінь – загальна слабкість, нездужання, запаморочення, нудота, спрага, шкіра обличчя червона, вкрита потом, пульс і дихання прискорені, температура тіла 37,5–38,0°C. Середній ступінь – температура 39–40,0°C, сильний головний біль, різка м'язова слабкість, миготіння в очах, шум у вухах, серцевий біль, виражене почервоніння шкіри, сильне потовиділення, посиніння губ, прискорення пульсу до 120–130 уд./хв, часте і поверхневе дихання. Тяжкі ступені перегрівання кваліфікуються: якщо температура повітря висока і його вологість підвищена, настає тепловий удар. При цьому температура тіла піднімається вище 40,0°C, настає втрата свідомості, можуть початися судоми, порушується серцева діяльність, припиняється дихання.

Допомога. Потерпілого необхідно перенести в прохолодне місце, намочити голову і ділянку серця холодною водою, дати прохолодний напій, піднести до носа ватку з нашатирним спиртом. Якщо різко порушується серцева діяльність, зупиняється дихання, треба розпочати штучне дихання.

Під час проведення туристичних походів, екскурсій можуть виникнути **термічні та хімічні опіки**. Термічні опіки з'являються від дотику до розжарених предметів, полум'я, попадання на шкіру гарячої рідини або пари. Хімічні опіки виникають внаслідок дії на дихальні шляхи, шкіру і слизові оболонки концентрованих неорганічних та органічних кислот, лугів, фосфору тощо. У разі займання або вибухів хімічних речовин утворюються термохімічні опіки.

Ознаки. Залежно від тяжкості розрізняють чотири ступені опіків:

- почервоніння шкіри та її набряк;
- пухирі, наповнені жовтуватою рідиною;
- утворення некрозу шкіри (струпів);
- обуглювання тканини.

У разі великих опіків виникає шок. За глибиною ураження тканин хімічні опіки поділяються на чотири ступені: 1) чітко визначене почервоніння шкіри, легкий набряк; 2) сильний набряк, утворення пухирів різного розміру; 3) потемніння або їхнє побіління за кілька хвилин, годин; шкіра припухає, виникає різкий біль; 4) глибоке омертвіння не тільки шкіри, а й підшкірної жирової клітковини, м'язів, зв'язкового апарату суглобів.

Опіки кислотами дуже глибокі, на місці опіку утворюється сухий струп. При опіках лугами тканини вологі, тому ці опіки переносяться важче, ніж опіки кислотами.

Допомога. Необхідно швидко вивести або винести потерпілого з вогню. При займанні одягу треба негайно його зняти або накинути щось на потерпілого (мішок, тканину), треба не давати вогню доступу до повітря. Полум'я на одязі можна гасити водою, своїм тілом (катаючись по землі), засипати піском. У разі опіків 1 ступеня треба промити уражені ділянки шкіри антисептичними засобами, потім обробити спиртом, одеколоном. До обпечених ділянок не можна доторкуватись руками, не можна проколювати пухирі, відривати шматки одягу, що прилипли до місць опіку, не можна накладати мазі, порошки тощо. Опікову поверхню накривають чистою тканиною. Потерпілого (якщо його морозить) треба зігріти: укрити, дати багато пиття. При втраті свідомості дати понюхати ватку з нашатирним спиртом. У випадку зупинки дихання треба зробити штучне дихання. Якщо одяг потерпілого просочився хімічною рідиною, його треба швидко зняти, розрізати чи розірвати на місці події. Потім механічно видаляють речовини, що потрапили на шкіру, енергійно змиваючи їх струменем води 10–15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. Якщо хімічні речовини потрапили у дихальні шляхи, необхідно прополоскати горло водним 3%-ним розчином борної кислоти. Не можна змивати хімічні сполуки, які займаються або вибухають при з'єднанні з водою. Якщо невідомо, яка хімічна речовина викликала опік і немає нейтралізуючого засобу, на місце опіку накладається чиста суха пов'язка і потерпілого негайно направляють до медичного закладу.

Переохолодження розвивається внаслідок порушення процесів терморегуляції під час дії на організм холодного фактора і розладу функцій життєво важливих систем організму, який настає при цьому.

Відмороження виникає тільки при тривалій дії холоду, у разі дотику тіла до холодного металу на морозі, при контакті зі зрідженим повітрям або сухою вуглекислою, при підвищенні вологості і сильному вітрі, при не дуже низькій температурі повітря (навіть близько 0°C). Сприяє переохолодженню та обмороженню ослаблення організму внаслідок голодування, втоми або хвороби. Найчастіше відморожуються пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Ознаки. На початковому етапі потерпілого морозить, прискорюються дихання і пульс, підвищується артеріальний тиск, потім настає переохолодження, рідшають пульс, дихання, знижується температура тіла. Після припинення дихання серце може ще деякий час скорочуватись (від 5 до 45 хвилин). При зниженні температури тіла до 32–34°C затьмарюється свідомість, припиняється довільне дихання, мова стає неусвідомленою. Розрізняють чотири ступені відмороження тканин: 1 – почервоніння і набряк; 2

– утворення пухирів; 3 – омертвіння шкіри й утворення струпів; 4 – омертвіння частин тіла.

Допомога. У разі легкого ступеня переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато гарячого пиття, молоко з цукром. Якщо потерпілий слабо дихає, треба розпочати штучне дихання. Після зігрівання потерпілого і відновлення життєвих функцій йому дають спокій. Не можна робити розтирання снігом. Одяг і взуття з відморожених частин знімати треба дуже акуратно, якщо ж зробити це не вдається, треба розпороти їх ножем чи розірвати.

Отруєння – це тяжке захворювання, яке сталося внаслідок проникнення до організму різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2–3 години, інколи через 20–26 годин.

Ознаки. Це загальне нездужання, нудота, блювання, спазмоподібний біль у животі, понос, блідість, спрага, підвищення температури тіла до 38–40°C, частий, слабкий пульс, судоми.

Допомога. Потерпілому негайно кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5–2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика до появи чистих промивних вод. Можна дати 8–10 таблеток активованого вугілля). Потім дають багато чаю, соків, але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1–2 години й отрута надходить уже зі шлунка до кишечника, то викликати блювання даремно. В такому разі необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на склянку води). Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати 2–3 яєчних білки на 1 л води, розведений крохмаль або молоко. Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, перший час необхідне постійне спостереження за потерпілим.

Причиною **отруєння окисом вуглецю** є вдихання чадного газу, продуктів горіння, диму.

Ознаки – шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, нудота, слабкий пульс, непритомність, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, втрата свідомості протягом годин і навіть діб.

Допомога. Забезпечити потерпілому приплив свіжого повітря (якщо є змога – дати подихати киснем). Звільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди потерпілого покласти холодний компрес, якщо він при свідомості – напоїти гарячим чаєм, кавою. У разі припинення дихання необхідно провести штучне дихання.

При **отруєнні алкоголем** у потерпілого головний біль, слабкість, нудота, запаморочення або втрата свідомості. У тяжких випадках шкіра стає вологою із синюшним відтінком або блідою, розширюються зіниці, можуть бути судоми, порушується серцева діяльність.

Допомога. Під час надання першої допомоги потерпілого слід покласти так, щоб голова була вище тулуба. Дають дихати нашатирний спирт, далі треба промити шлунок. Після цього дати потерпілому міцний чай, каву. Якщо у

сп'янілого втрата свідомості, треба запобігти заклинанню блювотними масами, для цього треба покласти його на бік так, щоб голова була опущена. Велику небезпеку викликає отруєння сурогатами алкоголю – метиловим спиртом, етилен-гліколем, дихлоретаном.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

Причини – робота з технічними електричними засобами, пряме дотикання до провідника або джерела струму і непряме – за індукцією.

Перша допомога складається з двох етапів:

звільнення потерпілого від дії струму і надання йому долікарської медичної допомоги. Наслідки ураження струмом залежать від тривалості проходження його через людину, тому важливо швидко звільнити потерпілого від дії струму і якомога скоріше надати допомогу навіть у разі смертельного ураження, тому що період клінічної смерті продовжується лише кілька хвилин.

Заходи щодо надання першої долікарської допомоги залежать від стану потерпілого після звільнення його від дії струму. Якщо потерпілий короткочасно перебував під струмом і після цього може самостійно координувати свої дії, його необхідно у супроводі іншої особи відправити до медпункту і допустити до занять тільки після огляду лікаря, тому що наслідки електротравми можуть з'явитися навіть після 2–3 годин. Якщо ураження легке (збережена свідомість, не порушені дихання і серцева діяльність), а є тільки слабкість, іноді підсмикування окремих м'язів, то потерпілого слід покласти, зігріти (розтерти шкіру рук, ніг, тулуба, до ніг покласти грілку, дати гарячий чай). Обов'язково відправити потерпілого до лікарні для медичного огляду, щоб запобігти ускладнень від електротравми. Якщо потерпілий при свідомості, але до цього був у запамороченні або тривалий час був під дією електроструму, необхідно покласти його на сухе місце, накрити ковдрою, забезпечити спокій, весь час уважно слідкувати за його диханням і пульсом. Якщо потерпілий знепритомнів, але у нього є стійкі дихання і пульс, його слід покласти, дати свіже повітря, піднести до носа нашатирний спирт, розтерти і зігріти. Якщо потерпілий дихає слабо, а серцева діяльність нормальна, необхідно розпочинати робити йому штучне дихання. За відсутності ознак життя (немає дихання, серцебиття і пульс відсутні, зіниці розширені і не реагують на світло) треба вважати, що потерпілий у стані клінічної смерті, і терміново приступити до його оживлення – штучного дихання і зовнішнього масажу серця. Ніколи не можна відмовлятися від надання допомоги потерпілому і вважати його мертвим за відсутності дихання, серцебиття та інших ознак життя. Констатувати смерть має право тільки лікар.

При ураженні блискавкою ознаки подібні до ознак ураження електричним струмом. Дії щодо допомоги аналогічні діям при ураженні електричним струмом. Закопувати в землю потерпілого не можна: грудна клітина, здавлена землею, не може розширюватися, навіть коли з'являється самостійне дихання.

ОЖИВЛЕННЯ

СПОСОБИ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ, ЗОВНІШНІЙ МАСАЖ СЕРЦЯ

Метою штучного дихання є забезпечення газообміну в організмі, збагачення крові потерпілого киснем і виділення з крові вуглецю. Крім того, штучне дихання, діючи рефлекторно на центр дихання головного мозку, сприяє відновленню самостійного дихання потерпілого. Способи штучного дихання можуть бути апаратними та ручними. Ручні менш ефективні, але можуть застосовуватись негайно при порушенні дихання у потерпілого. Підготовка до штучного дихання:

1. Звільнити потерпілого від одягу – розстебнути комір сорочки тощо.
2. Покласти потерпілого на спину на горизонтальну поверхню – стіл, гімнастичний мат або підлогу.
3. Відвести голову потерпілого максимально назад, доки його підборіддя не стане на одній лінії з шиєю. У цьому положенні язик не затуляє вхід до гортані, вільно пропускає повітря до легенів. Разом з тим під час такого положення голови рот розкривається. Для збереження такого положення голови під лопатки кладуть валик зі згорнутого одягу.
4. Пальцями обстежити порожнину рота, і якщо там є кров, слиз тощо, їх необхідно видалити, за допомогою носовичка або бережка сорочки вичистити порожнину рота. Обов'язково провести штучне дихання.

Виконання штучного дихання

Голову потерпілого відводять максимально назад і пальцями затискають ніс (або губи). Роблять глибокий вдих, притискають свої губи до губ потерпілого і швидко роблять йому глибокий видих до рота. Вдування повторюють кілька разів, з частотою 12–15 разів на хвилину: з гігієнічною метою рекомендується рот потерпілого прикрити шматком тканини (носовичок, бинт тощо). Якщо пошкоджене обличчя і проводити штучне дихання «з легенів у легені» неможливо, треба застосовувати метод стиснення і розширення грудної клітини шляхом складання і притискання рук потерпілого до грудної клітини з наступним їх розведенням у боки. Контроль за надходженням повітря з легенів потерпілого здійснюється за розширенням грудної клітини при кожному вдуванні. Якщо після вдування грудна клітина потерпілого не розправляється, – це ознака непрохідності шляхів дихання. Найкраща прохідність шляхів дихання забезпечується за наявності трьох умов:

- максимальне відведення голови назад;
- відкривання рота;
- висування вперед нижньої щелепи.

При появі у потерпілого перших слабких вдихів слід поєднати штучний вдих з початком самостійного вдиху. Штучне дихання слід проводити до відновлення глибокого ритмічного дихання. Штучне дихання у більшості випадків треба робити одночасно з масажем серця.

Зовнішній масаж серця – це ритмічне стискання серця між грудиною та хребтом. Треба знайти розпізнавальну точку – мечовидний відросток грудини, він міститься знизу грудної клітини над животом. Стати треба з лівого боку від потерпілого і покласти долоню однієї руки на нижню третину грудини, а поверх – долоню другої руки. Тепер ритмічними рухами треба натискати на грудину (з частотою 60 разів на хвилину). Сила стискання має бути такою, щоб грудина

зміщувалась у глибину на 4–5 см. Масаж серця доцільно проводити паралельно зі штучним диханням, для чого після 2–3 штучних вдихів роблять 15 стискань грудної клітки. У разі правильного масажу серця під час натискування на грудину відчуватиметься легкий поштовх сонної артерії і звукяться протягом кількох секунд зіниці, а також порожевіють шкіра обличчя і губи, з'являться самостійні вдихи. Щоб не пропустити повторного припинення дихання, треба стежити за зіницями, кольором шкіри і диханням, регулярно перевіряти частоту і ритмічність пульсу.

ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО

Наслідки своєчасної і правильно наданої допомоги на місці події можуть бути зведені нанівець, якщо під час підготовки до транспортування і доставки потерпілого до медичної установи не будуть дотримані відповідні правила. Основне не тільки в тому, як доставити потерпілого і яким видом транспорту, а наскільки швидко були вжиті заходи, які забезпечили максимальний спокій і зручне положення потерпілого. Найкраще транспортувати потерпілого ношами. При цьому можна використовувати підручні засоби: дошки, одяг тощо. Можна переносити потерпілого на руках. Передусім потерпілого слід покласти на носі, які застеляють ковдрою, одягом тощо, ставлять носі з того боку потерпілого, де є ушкодження. Якщо тих, хто надає допомогу, двоє, вони повинні стати з іншого боку нос. Один підводить руки під голову і грудину, інший – під крижі й коліна потерпілого. Одночасно без поштовхів його обережно піднімають, підтримуючи ушкоджену частину тіла, й опускають на носі. Слід накрити потерпілого тим, що є під руками, – одягом, ковдрою. Якщо є підозра на перелом хребта, потерпілого кладуть обличчям догори на тверді носі (щит, двері). За відсутністю цього можна використати ковдру, пальто. В такому разі потерпілого кладуть на живіт. Якщо є підозра на перелом кісток тазу, потерпілого кладуть на спину із зігнутими ногами у колінах і у тазостегнових суглобах для того, щоб його стегна були розведені, під коліна обов'язково треба підкласти валик із вати, рушника, сорочки.

По рівній поверхні потерпілого несуть ногами вперед, під час підйому на гору або на сходах – головою вперед. Носі весь час повинні бути у горизонтальному положенні. Щоб вони не розгойдувались, необхідно йти не в ногу, злегка зігнувши коліна.

Під час перевезення потерпілого слід покласти його до машини на тих самих ношах, підстеливши під них що-небудь м'яке (ковдру, соломі тощо).

Розроблено

Вчителем фізичної культури _____
(підпис, прізвище, ініціали)

Погоджено

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності _____
(підпис, прізвище, ініціали)

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

Кіровоградської ЗШ I-III ст. №__

від «__» ____ 201_ року №__

**ІНСТРУКЦІЯ №
ПРО ЗАХОДИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ**

1. Галузь застосування.

Ця інструкція поширюється на службові, складські, допоміжні та інші приміщення загальноосвітньої школи №__ і встановлює основні вимоги до забезпечення пожежної безпеки в них. Інструкція є обов'язковою для вивчення та виконання всіма працівниками школи, орендарями та відвідувачами.

2. Вимоги пожежної безпеки.

Вимоги пожежної безпеки до утримання території.

До всіх будівель і споруд школи має бути забезпечений вільний доступ.

На території на видних місцях мають бути встановлені таблички із зазначенням на них порядку виклику пожежної охорони, знаки із зазначенням місць розміщення первинних засобів пожежогасіння.

Вимоги пожежної безпеки до утримання будинків, будівель, споруд, приміщень.

Для всіх будинків, будівель, споруд тощо та приміщень виробничого, складського призначення необхідно визначати категорію вибухопожежної та пожежної небезпеки за ОНТП 24-86 та клас зон за Правилами улаштування електроустановок (ПУЕ) та Правилами будови електроустановок.

На входних дверях у вищезазначених приміщеннях необхідно вивішувати табличку з визначенням категорії вибухопожежної та пожежної небезпеки та класу зони.

Усі будинки, будівлі, споруди і приміщення повинні своєчасно очищатися від горючого сміття, відходів виробництва і постійно утримуватись у чистоті.

Розміщення у приміщеннях меблів та обладнання слід здійснювати таким чином, щоб забезпечувався вільний евакуаційний прохід до дверей виходу з приміщення. Навпроти дверного отвору має залишатися прохід шириною, яка дорівнює ширині дверей, але не менше 1 м.

За наявності у приміщенні лише одного евакуаційного виходу дозволяється розміщувати в ньому не більше 50 осіб.

Евакуаційні шляхи (проходи, коридори, вестибюлі, сходові марші тощо) і виходи повинні постійно утримуватися вільними, нічим не захащуватися.

Не допускається знімати з дверей пристрої для самозачинення, фіксувати такі двері у відчиненому положенні, зберігати, у тому числі тимчасово, інвентар та різні матеріали у тамбурах виходів, у шафах (нішах) для інженерних комунікацій, зачиняти на замки та інші запори, що важко відчиняються зсередини, зовнішні евакуаційні двері у разі знаходження в будинку людей. У разі необхідності встановлення на вікнах приміщень, де перебувають люди, **ґратів останні повинні розкриватися, розсуватися або зніматися**. Під час перебування в цих приміщеннях людей ґрати мають бути відчинені (зняті).

Під час організації і проведення заходів з масовим перебуванням людей слід дотримуватись таких вимог:

- при кількості людей понад 50 осіб використовувати приміщення, забезпечені не менше ніж двома евакуаційними виходами, що відповідають вимогам будівельних норм, не мають на вікнах глухих ґрат і в будівлях з горючими перекриттями розташовані не нижче другого поверху;

- особи, яким доручено проведення таких заходів, перед їх початком зобов'язані ретельно оглянути приміщення і переконатись у повній готовності останніх у протипожежному відношенні, у т.ч. в забезпеченні потрібною кількістю первинних засобів пожежогасіння, справних засобів зв'язку, пожежної автоматики та сигналізації;

- має бути організоване чергування в актовій залі членів добровільної пожежної дружини (ДПД) чи відповідальних чергових;

- не дозволяється заповнення приміщень людьми понад установлену норму, звуження проходів між рядами, установка в проходах додаткових стільців тощо.

Пожежні крани, які є у будинку, повинні бути укомплектовані пожежними рукавами і стволами однакового з ними діаметра, а також важелем для полегшення відкривання вентиля, утримуватися справними і доступними для використання. Не рідше одною разу на шість місяців вони мають перевірятися на працездатність службою, яка здійснює їх технічне обслуговування.

Пожежні рукави необхідно утримувати сухими, складеними у «гармошку» або подвійну скатку, приєднаними до крана та ствола. Використання пожежних рукавів для господарських та інших потреб, не пов'язаних з пожежогасінням, не допускається.

Пожежні шафи для розміщення кранів слід пломбувати, вони повинні мати отвори для провітрювання.

На дверцятах пожежних шаф із зовнішнього боку необхідно після літерного індексу «ПК», вказати порядковий номер крана та номер телефону виклику пожежної охорони.

Влаштовуючи шафи, слід враховувати можливість розміщення в них двох вогнегасників.

Будинок та приміщення повинні бути забезпечені необхідною кількістю вогнегасників згідно з вимогами загальнодержавних Правил пожежної безпеки

в Україні, їх слід установлювати в легкодоступних та помітних місцях (коридорах, біля входів або виходів з приміщень) таким чином, щоб вони не заважали під час евакуації і була можливість прочитування маркувальних написів на корпусі.

Відстань від можливого осередку пожежі (найбільш віддаленого місця у приміщенні) до місця розташування вогнегасника не повинна перевищувати 20 м, але кількість вогнегасників повинна бути не менше двох на поверх. Місця знаходження вогнегасників слід позначати вказівними знаками згідно з чинними державними стандартами.

Зарядження та перезарядження вогнегасників має виконуватися відповідно до інструкції з їх експлуатації. Перезарядженню підлягають також вогнегасники із зірваними пломбами.

Усі працівники установи повинні вміти користуватися вогнегасниками та внутрішніми пожежними кранами.

Горище, венткамери, електрощитові та інші технічні приміщення не повинні використовуватися не за призначенням (для зберігання меблів, устаткування, інших сторонніх предметів).

Двері горищ, підвальних приміщень, технічних поверхів, венткамер, електрощитових слід утримувати зачиненими. На дверях цих приміщень повинно бути вказане місце знаходження ключів.

Встановити контроль за тим, щоб був складений акт підрядною організацією після обробки дерев'яних конструкцій антипіренами.

Перевіряти стан вогнезахисної обробки не менше одного разу на рік зі складанням акта перевірки.

Утримання інженерного обладнання

Силове і освітлювальне електроустаткування, електропроводка та інші споживачі електроенергії повинні виконуватися та експлуатуватися відповідно до ПУЕ і до Правил технічної експлуатації електроустановок (ПТЕЕ).

Експлуатація тимчасових електромереж не дозволяється.

Заміри опору ізоляції в силових і освітлювальних мережах необхідно проводити не рідше одного разу на рік.

Під час вечірньої перевірки службових приміщень і робочих кабінетів черговий електромонтер зобов'язаний знеструмити електрообладнання, електроапаратуру та інші електричні прилади, перебування яких у нічний час під напругою необов'язкове.

Обігрівання приміщень повинно здійснюватись тільки приладами центрального водяного опалення.

Порядок огляду, приведення в пожежобезпечний стан і закриття приміщень, корпусів, будівель тощо після закінчення роботи

Після закінчення робочого дня працівники повинні навести порядок на робочому місці, зачинити вікна та вимкнути електроживлення приладів і обладнання, яким вони користувалися (настільні лампи, друкарські та лічильні машинки, вентилятори, побутові кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо).

Відповідальний за пожежну безпеку у приміщенні після закінчення роботи повинен оглянути його, переконатися у відсутності порушень, що можуть привести до пожежі, перевірити відключення електроприладів, обладнання, освітлення.

3. Обов'язки та дії працівників у разі пожежі.

У разі виявлення ознак пожежі на території працівник, який їх помітив, повинен:

- негайно повідомити про це Державну пожежну охорону (номер телефону для виклику пожежної охорони 101), вказати при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;

- повідомити про пожежу керівника (власника) та пожежну охорону установи (за їх наявності);

- вжити заходів щодо евакуації людей та матеріальних цінностей, гасіння пожежі з використанням наявних вогнегасників та інших засобів пожежогасіння.

Керівник (власник) та пожежна охорона установи (за її наявності), яким повідомлено про виникнення пожежі, повинні:

- перевірити, чи викликано Державну пожежну охорону;

- вимкнути у разі необхідності струмоприймачі та вентиляцію;

- у разі загрози життю людей негайно організувати їх рятування (евакуацію), вивести за межі небезпечної зони всіх працівників, які не беруть участь у ліквідації пожежі;

- перевірити здійснення оповіщення людей про пожежу;

- забезпечити дотримання техніки безпеки працівниками, які беруть участь у гасінні пожежі;

- організувати зустріч підрозділів Державної пожежної охорони, надати їм допомогу у її локалізації та ліквідації.

Після прибуття на пожежу пожежних підрозділів повинен бути забезпечений безперешкодний доступ їх до місця, де виникла пожежа.

Розроблено:

Вчителем фізичної культури _____
(підпис, прізвище, ініціали)

Погоджено:

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності _____
(підпис прізвище, ініціали)

ПАМ'ЯТКА

з правил пожежної безпеки в приміщенні _____

1. Забороняється:

- користуватися електронагрівальними приладами (електроплитки, електрочайники, електрообігрівачі тощо);
- користуватися відкритим вогнем (свічки, газові лампи, «бенгальські вогні» тощо);
- зберігати та застосовувати легкозаймисті та горючі рідини (бензин, гас, ацетон тощо);
- залишати без догляду ввімкнені електроприлади;
- захащувати приміщення горючими матеріалами;
- використовувати засоби пожежогасіння не за призначенням.

2. Виходячи з приміщення, необхідно:

- вимкнути електроприлади (телевізор, світло тощо);
- зачинити вікна, фрамуги, кватирки;
- замкнути приміщення на ключ.

3. У випадку пожежі:

- повідомити пожежну охорону по тел. - **101**;
- повідомити адміністрацію закладу;
- прийняти заходи щодо гасіння пожежі наявними засобами.

4. Відповідальний за протипожежний стан в приміщенні

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник установи

“ ” №

ПЛАН***евакуації учнів та вихованців у разі виникнення пожежі***

№ з/п	Назва дії	Порядок і послідовність	Посада, прізвище виконавця
1	2	3	4
1	Повідомлення про пожежу	У разі виявлення пожежі або її ознак необхідно негайно повідомити за телефоном до пожежної частини, підключити систему сповіщення людей про пожежу, повідомити керівника закладу, установи або працівника, що його заміщує	
2	Евакуація учнів, вихованців з будівлі, що загорілася, порядок евакуації при різних варіантах	Негайно у разі виявлення пожежі або за сигналом сповіщення (зазначається вид сигналу) всі учні мають виводитися назовні через коридори і виходити згідно з планом	
3	Звіряння списочного складу з фактичною наявністю евакуйованих з будівлі	Усі евакуйовані з будівлі перевіряються за наявними в класах, групах поіменними списками	
4	Пункти розміщення евакуйованих учнів, вихованців	У денний час евакуйовані розміщуються у будівлі (зазначити адресу). У нічний час вони евакууються до будівлі (зазначити адресу)	
5	Гасіння пожежі, яка виникла, працівниками закладу, установи до прибуття пожежної частини	Гасіння пожежі організовується негайно з моменту її виявлення і проводиться працівниками закладу, установи, не зайнятими евакуацією учнів, вихованців. Для гасіння використовуються всі наявні засоби пожежогасіння	

ПЛАН**приміщень закладу, установи з нанесенням шляхів евакуації**
(оформляється з урахуванням вимог ГОСТ 12.1.114-82)

Примітка. Шляхи слідування учнів, вихованців під час евакуації не повинні перетинатися і можуть змінюватися залежно від обставин, що склалися.

(посада і підпис особи, що розробила план)

З планом евакуації і розподілом обов'язків ознайомлені

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 р. № 563, із змінами та доповненнями, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.11.2006 р. № 782.
2. Положення про розробку інструкцій з охорони праці № 9 від 29 січня 1998р.
3. Організація роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти (законодавчо-нормативні акти з охорони праці). Укладач Юхименко А.П. –Кам'янець-Подільський, 2004.
4. Падалка О.С., Пастухов В.П., Слісаренко А.Г. Управління трудовим процесом в школі: правове регулювання. – К.: Українська енциклопедія, 1993.
5. Сачков Л.С. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. На допомогу керівникам навчальних закладів. – К.: Фенікс, 2000.
6. Дзеркалов Д. Комплексне нормативне забезпечення охорони праці. – Охорона праці. – 2008. – №5. – С.32-33.
7. Закон України «Про охорону праці» від 21 листопада 2002 року.
8. Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці. Затверджене наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці № 15 від 26.01.2005 р. Зареєстроване в міністерстві юстиції України № 231/10511 від 15.02.2005 р.
9. Васильчук М.В. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. – К.: „Основа”, 2007.
10. Сачков Л.С., Медвідь М.К. Охорона праці. – К., 1995.
11. Кулешов С.М. Охорона праці в школі. – К., 1986.
12. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М., 1985.
13. Жалій А.П., Палига В.Д. Гімнастика. – К., 1975.
14. Большакова М.Д. Руководство для школьных врачей. – М., 1958.
15. Бузюн О.І., Завацький В.І. Практикум з фізичної культури в умовах загальноосвітніх закладів. – Луцьк: Надстир'я, 1994.
16. Васильева В.В. Спортивная медицина. – М., 1961.
17. Волинець Ю.Й. Організація фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра. – Луцьк., 1999.
18. Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. ДСан П і Н 5.5.2.008-01., 2001 р.

- 19.Добровольський В.К. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школах-інтернатах. – Л., 1963.
- 20.Куценко Г.Н., Конюхов Н.Ф. Режим дня школьника. – М., 1983.
- 21.Левіант С.М. Диспансеризація дітей в школах. – Л., 1957.
22. Минкевич М.А. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе. – М, 1957.
- 23.Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.,2001.
- 24.Фізична культура для спеціальної медичної групи 1-9 класів середньої загальноосвітньої школи. Програма. – К., 1997.
- 25.Фізична культура для спеціальної медичної групи 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи та I-II курсів професійно-технічних училищ. Програма. – К., 1997.

**Методичні рекомендації
з питань охорони праці
та безпеки життєдіяльності
під час проведення занять з
фізичної культури і спорту в
загальноосвітніх
навчальних закладах**

Підписано до друкур.
Формат Папір Гарнітура
Тираж прим. Зам. №