ПОГОДЖЕНО **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова ПК_____І. Білоус Директор ліцею _____ М. Івануляк

____ _____ 2022 р. ____ _____ 2022 р.

ІНСТРУКЦІЯ №

з безпеки життєдіяльності учнів під час спортивно-масових заходів на базі ліцею та інших закладів освіти (кроси, змагання тощо)

1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності учнів під час спортивно-масових заходів на базі закладу освіти, а також інших установ (закладів) («Котигорошко», кроси, змагання, естафети тощо) поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час спортивно-масових заходів на базі закладу освіти, а також інших установ.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом МОН України від 26.12.2017 №1669.

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

2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час спортивно-масових заходів на базі ліцею та інших закладів освіти.

2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів перед початком спортивно-масових заходів на базі ліцею та інших закладів освіти.

2.1.1. Перед початком спортивного заходу чітко визначити дату, день, час, місце проведення заходу. Якщо ви не встигаєте або не можете взяти участь у заході, слід завчасно повідомити про це керівника за телефонним зв’язком.

2.1.2. До участі у спортивних змаганнях допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я, мають довідку із візою лікаря, результати кардіологічного обстеження.

2.1.3. Під час участі у спортивно-масових заходах учні користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Брати участь у спортивно-масових заходах без спортивного одягу, спортивного взуття не можна.

2.1.4. Спортивно-масові заходи повинні забезпечуватись медичним обслуговуванням (медичною сестрою, лікарем).

2.1.5. Перед початком спортивно-масових змагань слід ознайомитися з порядком евакуації дітей у разі виникнення пожежі, надзвичайної ситуації, сигналом тривоги та двома евакуаційними виходами і місцем збору після евакуації.

2.1.6. Самостійне пересування учнів по приміщенню або території, на якій відбувається спортивно-масовий захід, категорично заборонено.

2.1.7. Вхід та вихід з території, приміщення, де відбувається спортивно-масовий захід, слід здійснювати тільки за вказівкою дорослих.

2.1.8. Заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо).

2.1.9. Для здійснення харчового режиму впродовж дня, якщо змагання виїзні, то на весь день, учні мають узяти з собою запас питної води (заборонено брати зафарбовані напої) – мінеральної, а не газованої, набір харчових продуктів (овочі, фрукти, печиво, зварене на круто яйце, добре прокопчена ковбаса). Для запобігання отруєнню категорично заборонено брати сирні продукти, салати з майонезом, варені ковбаси, сардельки, вершкове масло, сухарики, чіпси, жувальні гумки, консерви тощо.

2.1.10. Під час прийому їжі слід дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, мати засоби особистої гігієни (серветки, мило тощо).

2.1.11. Керівник команди учнів повинен мати з собою похідну аптечну.

2.2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час спортивно-масових заходів на базі ліцею та інших закладів освіти.

2.2.1. Чітко дотримуватися вимог безпеки життєдіяльності, особистої безпеки під час участі у спортивно-масових заходах; виконувати вправи змагань тільки за вказівкою дорослих, прослухавши інструктаж.

2.2.2. Брати участь у спортивно-масових заходах разом із учителем фізкультури чи його заступником.

2.2.3. Під час спортивно-масових заходів учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся зібрати, зняти травмонебезпечні прикраси (обручки, сережки, пірсинги, ланцюжки тощо).

2.2.4. Взуття має бути спортивне, з гумовою підошвою.

2.2.5. У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.

2.2.6. Не виконувати вправи на спортивному знарядді без страхування.

2.2.7. Не стояти біля гімнастичних, спортивних приладів під час виконання вправ іншими учнями.

2.2.8. При виконанні вправ поточним методом слідкувати за інтервалом.

2.2.9. При виконанні стрибків приземлення має бути м’яким із поступовим присіданням.

2.2.10. Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.

2.2.11. Після занять потрібно помити руки з милом.

2.2.12. Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу. Перед виконанням вправ на приладі перевірити його стан, закручення гвинтів. У разі виявлення пошкоджень на приладах, бігових доріжках, негайно повідомити про це вчителя фізкультури, керівника. Категорично заборонено виконувати вправи на пошкоджених приладах.

2.2.13. При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у ділянці серця, печінки, шлунково-кишкових розладах терміново звертатися до вчителя фізкультури, керівника, медичного працівника. Категорично заборонено продовжувати змагання при поганому самопочутті.

2.2.14. Заборонено під час спортивно-масових змагань вживати жувальну гумку, їжу (для запобігання удавлення), штовхати інших, підсідати під гравця, який вистрибує, робити підніжки, чіплятися за форму; переносити важкі прилади; змінювати висоту приладів без дозволу вчителя; переходити від приладу до приладу, видів змагань без дозволу вчителя.

2.2.15. Категорично заборонено під час спортивно-масових змагань провокувати інших словами, жестами, агресивною поведінкою, що можуть призвести до травмування, правопорушень.

2.2.16. Бути уважним до своїх особистих цінних речей (телефонів, грошей, годинників, прикрас тощо). Не залишати їх без нагляду, не передавати іншим для запобігання правопорушень.

2.2.17. На базі інших спортивних установ (закладів) не вступати в контакт із незнайомцями, не ходити по одному до туалетних кімнат, вузьких затемнених проходів, кутів тощо для запобігання скоєння насильства над дітьми, правопорушень.

2.3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів після закінчення спортивно-масових заходів на базі ліцею та інших закладів освіти.

2.3.1. Вишикуватися для остаточної перевірки наявності учнів після завершення спортивно-масового заходу.

2.3.2. Кожному учневі після спортивно-масового заходу необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

2.3.3. Заборонено без дозволу вчителя фізкультури, керівника залишати команду, добираючись додому.

2.3.4. Рух додому здійснювати за обговореним маршрутом, дотримуючись правил дорожнього руху.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів в аварійних ситуаціях.

3.1. У разі появи в учня больових відчуттів, при поганому самопочутті слід припинити заняття і сповістити про це вчителя фізкультури, керівника.

3.2. У разі виникнення пожежі, аварійної ситуації, не панікувати, не метушитися, залишатись у полі зору вчителя фізкультури, керівника, чітко виконувати його вказівки, рухаючись до евакуаційних виходів.

3.3. Після евакуації вишикуватись у зазначеному місці, під час пере зазначити свою присутність для обліку евакуйованих дітей. Нікуди після евакуації без дозволу вчителя фізкультури, керівника не йти.

3.4. Якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю дорослих, слід терміново зв'язатися за телефонним зв'язком за номерами екстрених служб:

101 – пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога;

104 – газова служба,

коротко описати ситуацію, кількість людей, адресу, за якою відбувається захід, назвати своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

3.5. Уникати під час евакуації натовпу, не захаращувати проходи, у жодному разі не ховатися у кутки, під сходи, у шафи тощо – це може заважати рятівникам надати вам допомогу.

Розроблено:

Заступник директора з НВР, відповідальний за охорону праці і безпеку життєдіяльності_____Н.Семенів