

**ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОКУТСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
ПАРХОМІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ КРАСНОКУТСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
БОГОДУХІВСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Інструкція № 72
з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти в спортивній залі**

с. Пархомівка

ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОКУТСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
ПАРХОМІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ КРАСНОКУТСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
БОГОДУХІВСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора

Пархомівського ліцею

від «___» _____ 2026 р. №

Інструкція № 72

з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти в спортивній залі

1. Загальні вимоги безпеки

- До занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд та не мають протипоказань.
- **Спортивна форма:** Обов'язкова наявність спортивного костюма та взуття з нековзною підшовою. Заборонено займатися босоніж або в шкарпетках (крім спеціальних видів гімнастики).
- **Особиста гігієна та безпека:**
 - Зніміть прикраси (персні, сережки, ланцюжки).
 - Довге волосся має бути зібране у хвіст або пучок.
 - Нігті повинні бути коротко обстрижені, щоб не травмувати себе та інших.
 - Вийміть із кишень ключі, телефони та інші гострі чи крихкі предмети.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

- Вхід до зали дозволено лише у присутності вчителя/тренера.
- **Підготовка інвентарю:** Перевірте надійність кріплення баскетбольних кілець, волейбольної сітки та стан гімнастичних матів.
- **Розминка:** Ніколи не приступайте до основних вправ без ретельної розминки (**10–15 хвилин**). Холодні м'язи — це прямий шлях до розтягнень.

3. Правила безпеки під час виконання вправ

3.1. Легка атлетика та біг

- Бігти слід лише своєю доріжкою.
- При груповому бігу дотримуйтеся дистанції не менше **1.5–2 метрів**, щоб не наступити на п'яти попереду біжучому.
- Не зупиняйтеся різко після фінішу — пройдіть кілька метрів кроком, щоб відновити дихання.

3.2. Гімнастика та акробатика

- Виконуйте складні вправи (на перекладині, брусах, коні) лише за наявності страховки вчителем або підготовленим партнером.
- Використовуйте гімнастичні мати. Слідкуйте, щоб між матами не було щілин.

- Приземляйтеся завжди на передню частину стопи, м'яко пружинячи ногами.

3.3. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол)

- **Чесна гра:** Забороняються підніжки, штовхання, удари по руках або захоплення гравців.
- Слідкуйте за переміщенням м'яча, щоб уникнути удару в голову.
- Якщо м'яч вилетів за межі поля, за ним можна йти лише з дозволу вчителя.

4. Дії в екстремальних ситуаціях

- **Травма:** При отриманні найменшої травми (забій, розтягнення, кровотеча) негайно припиніть виконання вправи та покличете вчителя.
- **Погіршення стану:** Якщо ви відчули різкий біль у боці, нудоту, запаморочення або "темноту в очах" — зупиніться і сядьте на лаву.
- **Пожежна безпека:** У разі спрацювання сигналізації або виявлення диму, припиніть заняття і організовано виходьте через запасний вихід. Не біжіть до роздягалень за речами — життя дорожче за кросівки.

5. Безпека після закінчення занять

- Приберіть спортивний інвентар (м'ячі, скакалки, обручі) у відведене місце.
- Виходьте із зали спокійно, не створюючи заторів у дверях.
- **Гігієна:** Обов'язково вимийте руки з милом, а за можливості — прийміть душ.
- Не пийте занадто багато холодної води відразу після навантаження — це стрес для серця.

**Відповідальна за організацію
роботи з охорони праці**

_____ **Тетяна ФЕДОРЕНКО**

УЗГОДЖЕНО:

**Інженер з охорони праці
групи господарського обслуговування
відділу освіти**

Краснокутської селищної ради _____ **Ірина РВИБОРОДА**

**Юрисконсульт
групи по господарському обслуговуванню
відділу освіти**

Краснокутської селищної ради _____ **Марія СУРГАЙ**

Ознайомлений(на)