

## **Інструкція з охорони праці №1.12. Під час проведення занять з фізичної культури і спорту**

### **1. Загальні положення .**

1.1 Інструкція розроблена на основі Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах; Положення про розробку інструкцій з охорони праці; Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці.

1.2 Інструкція діє під час організації та проведення занять з фізичної культури і спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, проведенні спортивно-масових заходів).

1.3 Інструкція є обов'язковою для виконання вчителями фізичної культури та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальних та позашкільних закладах, в оздоровчому таборі.

1.4 За цією інструкцією вчитель фізкультури інструктується перед початком роботи, а потім періодично, через кожні 6 місяців, а особи, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу – перед початком заходів.

Проведення інструктажу реєструється в журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці. Після проведення інструктажу в журналі мають бути підписи особи, яка проводила інструктаж, та особи, яку інструктували.

1.5 Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитись тільки вчителями фізичної культури, або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію; пройшли медичний огляд в установчому порядку і стан здоров'я яким дозволяє виконувати таку роботу.

1.6 Під час проведення занять з фізичної культури і спорту як на уроках, так і в позаурочний час особи, що проводить заняття, уроки з фізичної культури, спорту та учні користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється

1.7. У спортивних залах: спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках-переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів та інструкцій щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

1.8. Приміщення спортивних залів, відкриті спортмайданчиків, розміщення в них обладнання повинні задовольняти вимогам діючих будівельних, санітарних нормативних актів та нормативних актів з охорони праці.

1.9. Усі спортивні прилади й обладнання, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту згідно з навчальними програмами та типовими переліками навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти науки України, повинні бути надійно закріплені. Експлуатація спортивних приладів у спортивних залах та відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам діючих правил експлуатації

1.10. Вчитель фізкультури чи особа, що проводить фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорони життя і здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу, стежить за справністю, надійності установа і закріплення обладнання, організовує і своєчасно проводить випробування спортивної інвентарю, а також за порушення цієї інструкції.

1.11. До занять фізкультурою, до участі в спортивно-масових, оздоровчих заходах допускаються учні, з якими проведений інструктаж з безпеки. Проведення інструктажу перед початком занять, перед проведенням позашкільних та позакласних заходів з фізкультури і спорту реєструється в журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності встановленого зразка. Після проведення інструктажу в журналі має бути підпис особи, яка провела інструктаж, та підписи учнів (починаючи з 9-го класу).

1.12. Вчитель фізкультури, особа, що проводить фізкультурно-масових, оздоровчу роботу, мають уміти надати першу медичну допомогу потерпілим у разі нещасних випадків.

1.13. При поганому самопочутті учень не допускається до занять фізкультурою, спортом і направляється до лікаря.

## **2. Вимоги безпеки перед початком роботи .**

### **2.1 Проведення спортивних ігор(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)**

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

2.1.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі мають бути цілим, відповідати встановленим стандартам.

2.1.3. Перевірити, щоб спортивний одяг і взуття учнів були такими, що не сковують рухів, а також щоб вони відповідали порі року та погодним умовам.

2.1.4. Взуття баскетболістів, волейболістів, гандболістів має бути на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, а у футболістів – на жорсткій підошві: гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

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

2.1.6. Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з окремих видів повинні складати:

	Довжина кола м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,660	270-280
Баскетбол	0,75 – 0,78	600-650
Гандбол	0,54 – 0,6	325-475
Футбол	0,68 – 0,71	396-453

2.1.7. Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп і має бути:

	до 14 років	до 16 років	до 18 років
Для хлопчиків і юнаків	2,2 м	2,35 м	2,43 м
Для дівчаток та дівчат	2,1 м	2,2 м	2,24 м

2.1.8. Висоту сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями) висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2 см.

2.1.9. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш 2 м за лицевими лініями.

2.1.10. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4 м.

2.1.11. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовленості учнів.

2.1.12. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

2.1.13. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути жорстко закріплені.

### **2.2. Проведення спортивно масових заходів.**

2.2.1. Перед початком заходів ретельно оглянути спортивний майданчик, запасні виходи, переконатись в їх повній готовності на випадок пожежі та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння.

2.2.2. Перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

### **2.3. Проведення занять з гімнастики.**

2.3.1. Підготувати зал до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

2.3.2. Обладнання розмістити так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, яка визначається Правилком проведення змагань з спортивної гімнастики, затвердженими Федерацією спортивної гімнастики України.

2.3.3. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих чи відкритих місцях, повинні бути цілком справними і надійно закріплені. Надійність установавання і результати випробовувань фіксуються вчителем у спеціальному журналі.

2.3.4. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають бути надійно закріплені.

2.3.5. Жердини брусів перед початком навчального року треба перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину необхідно замінити.

2.3.6. Робоча поверхня перекладки, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладки повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладки і зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

2.3.7. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

2.3.8. Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу.

Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

2.3.9. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

2.3.10. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

2.3.11. Перевіряти щоб взуття учнів було на підошві, що виключає ковзання, щільно облягало ногу і не заважало кровообігу.

### **2.4. Проведення занять з легкої атлетики.**

2.4.1. У разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

2.4.2. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві і каблуці спортивного взуття дозволяє мати шипи.

2.4.3. Маса і розміри спортивних прикладів для метання повинні відповідати віку і статі учня відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України

2.4.4. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена з деревини, металу чи іншого матеріалу з круглим поперечним перерізом.

## **3. Вимоги безпеки під час роботи.**

### **3.1. Проведення спортивних ігор.**

3.1.1. Необхідно навчати учнів прийомів різновидів спортивної гри.

3.1.2. Суворо дотримуватись прийомів доступності і послідовності навчання прийомами ведення гри.

3.1.3. Навантаження на учня повинно відповідати ступені його фізичної підготовленості і функціональним можливостям.

3.1.4. У необхідних випадках забезпечувати страховку учням.

3.1.5. Непередавати учню м'яча, якщо в нього відвернута увага: він чекає передачі від іншого.

### **3.2. Проведення спортивно-масових заходів.**

3.2.1. Вчитель фізкультури, чи особа що проводить заходи повинні:

- Особисто контролювати хід проведення спортивних заходів і керувати ними.

- Стежити за дотриманням учасниками заходів вимог безпеки при проведенні того чи іншого виду змагань.

3.2.2. Під час проведення спортивно – масових заходів з учнями повинні невідлучно бути класний керівник чи класовод. Вони зобов'язані стежити за виконанням вимог безпеки учнями під час проведення заходів.

3.2.3. Необхідна обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

### **3.3. Проведення занять з гімнастики.**

3.3.1. Під час занять гімнастичними вправами забезпечити учнів магnezією чи каніфоллю для користування при виконанні ними вправ на гімнастичних снарядах.

3.3.2. Під час розучування і виконанні складніших гімнастичних вправ необхідно застосовувати методи і способи страхування учнів в залежності від виду вправ.

3.3.3. Навантаження на учня повинно відповідати ступеню його фізичної підготовленості і функціональним можливостям .

3.3.4. Гімнастичні мати слід укладати таким чином , щоб їх поверхня була рівною.

3.3.5. Важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків .

3.3.6. Висоту брусів слід змінювати, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини .

3.3.7. Потрібно висувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

3.3.8. Під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) стежити за дотриманням ними необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення занять з гімнастики.

3.3.9. Учні повинні знати і строго дотримуватись інструкції з безпеки під час занять гімнастикою.

### **3.4. Проведення занять з легкої атлетики.**

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

3.4.2. Учень, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.

3.4.3. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовхання і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на уроці.

3.4.4. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

3.4. Учні повинні знати і строго дотримуватись інструкції з безпеки під час занять з легкої атлетики.

### **4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.**

4.1. Перевірити самопочуття учнів.

4.2. Після закінчення занять спортивними іграми зібрати спортивний інвентар, скласти його у відведеному місці. Вивести дітей до роздягальні(класу) , із спортивного майданчику чи із спортивного залу, вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

4.3. Після закінчення спортивно-масових заходів відімкнути від електромережі електроапаратуру. Зібрати спортінвентар, що використовувався під час заходів, скласти його у відведене місце.

Класоводи і класні керівники мають організовано вивести учнів з приміщення, де відбувалися заходи, або ж відвести їх організовано від місця, де вони проводились, якщо це відбувалося не в приміщенні.

4.4. Після закінчення занять з гімнастики вивести учнів із спортивного залу до роздягальні(класу), провітрити приміщення. Зібрати інвентар, скласти його у відповідне місце.

4.5. Після закінчення занять з легкої атлетики зібрати снаряди (диски, молоти, ядра, гранати), витерти їх насухо, якщо заняття проводились в сиру погоду і снаряди забруднились, скласти їх у відповідне місце.

Інвентар( граблі, лопати) не залишати на місцях занять, віднести їх у відведене місце. Граблі класти зубами вниз.

4.6. Після закінчення занять з лижної підготовки прийняти від учнів спортивний інвентар, попередньо очищений від снігу, розмістити його упорядковано у спеціально відведеному місці. Перевірити справність інвентарю.

## **5. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях.**

5.1. У разі пожежі:

- повідомити пожежну частину за телефоном 101;
- повідомити керівника закладу;
- вжити заходів щодо евакуації дітей з приміщення і відведення їх у безпечну зону;
- приступити до гасіння пожежі, використовуючи наявні засоби пожежегасіння;

5.2. У разі травмування учнів(поранення, обмороження, переломи тощо) надати потерпілому першу (долікарську) допомогу. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутись до лікувальної установи.

### **Правила надання першої (долікарської) допомоги**

#### **Удари, розтягнення**

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутись зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

#### **Переломи, вивихи**

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

#### **Утоплення**

Витягши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом “з рота в рот”. Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

#### **Обмороження**

Ознаки обмороження – оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати його не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

#### **Поранення**

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо – намазати пальці йодною настоянкою. Доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

**Розробила відповідальна за ОП**

**Ю.П.Яцишена**

**Погоджено:**

Головою комісії з питань охорони праці і техніки безпеки  
СКРИПНИК

Аліною

