

Затверджено:
Наказом директора школи
від «___» _____ р., № ___
Директор:

(підпис) (прізвище, ініціали)

Посадова інструкція з правил техніки безпеки на уроках фізичного виховання старшого вчителя з фізичної культури

1. Особисто ознайомитися з місцем проведення уроку, перевірити стан споруд, приладів та обладнання, провести інструктаж зі школярами по порядку, послідовність та заходи безпеки при виконанні фізичних вправ.
2. Суворо дотримуватися вимог раціональної методики навчання:
 - Поступовість у дозуванні навантаження;
 - Послідовність в оволодінні руховими навичками;
 - Індивідуальний підхід;
 - Правильний особистий показ вправ;
 - Контроль за правильністю виконання вправ учнями.
3. До уроків допускати учнів, що пройшли медичний огляд, тільки за дозволом лікаря.
4. За висновками медичного огляду та на основі тестування, вивчати рівень фізичної підготовленості, на підставі чого планувати обсяг інтенсивності та моторну щільність уроків.
5. Не дозволяти учням виконувати вправи, до виконання яких вони не підготовлені.
6. Забезпечити своєчасне та надійне страхування, особливо під час занять гімнастикою та акробатикою навчати учнів страховки і самостраховки.
7. Приходити першим і залишати останнім місця занять.
8. Враховувати самопочуття учнів пі час проведення уроків.
9. Припиняти уроки (змагання) за несприятливих умов.
10. Підтримувати дисципліну, домагатися чіткого виконання своїх вимог учнями.
11. Перевіряти, чи відповідає спортивний одяг та взуття особливостям виду спорту та погодним умовам.
12. Вимагати довідки від лікаря в учня, який прийшов на урок після хвороби.
13. Знати і дотримуватися норм температури повітря, вологості та освітлення.
14. При проведенні спортивних змагань суворо дотримуватися правил.
15. У разі потреби чи нещасних випадків забезпечити першу долі карську допомогу.

Затверджено:

Наказом директора школи
від «___» _____ р., № ___
Директор:

_____ (прізвище, ініціали)

Вимоги до санітарного стану спортивного залу

1. Приміщення спортивного залу, розміщене в ньому обладнання повинно відповідати вимогам будівельних норм і правил, а також правил з техніки електробезпеки і пожежної безпеки загальноосвітніх шкіл.
2. Завантаженість спортивного залу під час проведення уроків повинна встановлюватися в розрахунку $0,7 \text{ м}^2$ на одного учня.
3. Підлога повинна бути пружною, мати рівну неслизьку поверхню, помальована фарою, чистою і сухою. Стіни повинні бути рівними, помальованими у світлі тони.
4. Вентиляція критих спортивних споруд повинна здійснюватися природним способом через вікна, а також за допомогою спеціальних вентиляційних систем.
5. Температура у спортивному залі не повинна бути нижча $+14^{\circ} \text{C}$, в роздягальнях - $+20^{\circ} \text{C}$.
6. В спортивному залі повинно бути не менше двох дверей. Замикатися двері повинні тільки різними замками, які легко відчиняються.
7. Світильники повинні бути закриті спеціальною захисною арматурою.
8. Вікна повинні бути захищені захисними решітками легких конструкцій або сітками із капронових (бавовняних) ниток.
9. Вологе прибирання повинно здійснюватися не менше, ніж двічі на день (до початку та після закінчення уроків).
10. На уроці фізичної культури повинен знаходитися лише той інвентар, який потрібен для даного уроку.
11. Перед початком кожного навчального року спортивні зали повинні бути перевірені спеціальною комісією з представників міського відділу освіти, санітарно-епідеміологічної станції, профспілки, директора школи і вчителя фізичної культури на предмет придатності їх до проведення уроків з фізичної культури та позакласних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.
12. За наслідками перевірки комісією складається акт-дозвіл.

Затверджено:
Наказом директора школи
від «___» _____ р., № ___
Директор:

(підпис) (прізвище, ініціали)

Правила надання першої медичної допомоги при одержанні травм

При забиттях, вивихах

1. До забитого місця прикладається щось холодне (лід, зригування хлоретиллом, вологий рушник або носова хусточка, змочені холодною водою). Після цього накладають пов'язку.
2. При вивихах не дозволяються будь-які спроби вправити суглоб. Потерпілого необхідно негайно відправити до лікарні.
3. При вивихах у суглобах рук, потерпілого транспортують у сидячому положенні, підвісивши руку на хустці, шарфі, бинті.
4. При вивиху ноги, потерпілого транспортують у лежачому положенні, наклавши шину.

При переломах

1. При закритих переломах застосовують холод та забезпечують нерухомість ураженої частини тіла, наклавши шину, пов'язку.
2. При переломі стегна шину накладають так, щоб забезпечити нерухомість у позастегновому, колінному та гомілковостопному суглобах.
3. При переломі плеча, шина забезпечує нерухомість плечового і ліктьового суглобів, а зігнуту у ліктьовому суглобі руку фіксують на хустці, шарфі, бинті.
4. При переломі передпліччя, фіксують ліктьовий і променево- зап'ясний суглоби.
5. При підозрі перелому шийного відділу хребта потерпілого не можна рухати до прибуття спеціальної допомоги.