



## **Інструкція № 37 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час занять з фізичної культури**

### **1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з фізичної культури розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти 5-11 класів під час проведення уроків фізкультури у спортивній залі та на спортивному майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти на уроках фізкультури розроблена з метою збереження здоров'я школярів у спортивній залі (спортивному майданчику) ліцею та запобігання травмуванню.

1.4. Здобувачі освіти протягом навчального року займаються відповідно програми з фізичного виховання для загальноосвітньої школи.

Місце занять визначається відповідно до програмного матеріалу, погодних умов, мети і завдання уроку:

I, IV чверть - легка атлетика - місце занять: футбольний майданчик, бігова доріжка (довжиною 200 м), баскетбольний та волейбольний майданчик;

II, III чверть - спортивні ігри, гімнастика - місце занять: спортивна зала, тренажерна зала.

1.5. Здобувачі освіти допускаються до уроків фізичної культури після проходження профілактичного медичного огляду та розподіляються по трьом медичним групам:

- основна медична група;
- підготовча медична група;
- спеціальна медична група.

Учні спеціальної медичної групи, на підставі довідок ЛКК, займаються в групах лікувальної фізкультури згідно з розкладом.

1.6. На перших заняттях з фізичної культури кожної чверті учні проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажів.

1.7. Вчитель фізичної культури знайомить здобувачів освіти з інструкцією з техніки безпеки у спортивній залі під час проведення уроків (занять) з фізкультури, програмним матеріалом даної чверті, з вимогами до уроку, до спортивної форми, з санітарно-гігієнічними нормами, з вимогами до дисципліни і організації учнів на занятті.

1.8. Протягом навчального процесу проводиться поточний інструктаж з безпеки життєдіяльності з метою ознайомлення здобувачів освіти із способами попередження травм, правилами контролю за виконуваними тренувальними навантаженнями, страховки і самостраховки на уроках фізкультури перед кожним новим розділом програми, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажів.

1.9. Під час занять здобувачі освіти перебувають на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

1.10. Здобувачі освіти чітко дотримуються інструкції з техніки безпеки на уроках (заняттях) з фізичної культури, а також вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

## **2. Вимоги техніки безпеки перед початком занять**

2.1. Заходити до роздягальні тільки з дозволу вчителя, не кваплячись, спокійно.

2.2. Переодягатися спокійно.

2.3. Одягнути спортивний одяг і взуття.

2.4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

2.5. Одяг, взуття здобувачів освіти, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.

2.6. Особисті речі скласти у роздягальні.

2.7. Входити до спортивного залу тільки з дозволу вчителя.

2.8. На спортивний майданчик йти тільки за вчителем.

2.9. Під час пересування не штовхатися, не випереджати один одного.

2.10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу вчителя.

2.11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м'ячі, естафетні палички на місце, вказане вчителем.

2.12. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це вчителя.

2.13. На майданчику шикуватися на місці, вказаному вчителем, і чекати його вказівок.

- 2.14. Не можна самостійно пересуватися по майданчику, самостійно виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.
- 2.15. Здобувачі освіти, звільнені від занять, повинні зайняти місце, вказане учителем.
- 2.16. Звільнені від занять повинні уважно стежити за грою, щоб уникнути удару м'ячем чи зіткнення із гравцями.
- 2.17. Перед початком кожної нової теми, вчитель фізичної культури проводить інструктаж здобувачам освіти, навчає безпечним правилам поведінки при виконанні вправ, других видів діяльності, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажів.
- 2.18. На перерві здобувачі освіти переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічій, жіночій). Перед початком уроку необхідно зняти годинник, шпильки, кільця та інші прикраси, причесати волосся так, щоб вони не заважали на занятті.
- 2.19. Урок починається за дзвінком з шикування.
- 2.20. Здобувачі освіти, які не готові до уроку через хворобу, або іншої причини, присутні на занятті у змінному взутті (якщо урок проводиться в залі).
- 2.21. Учні, які прийшли на урок після хвороби, допускаються до занять тільки з дозволу лікаря.
- 2.22. Вчитель фізкультури повідомляє здобувачам освіти щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, про правила використання спеціального спортивного обладнання, інвентарю.
- 2.23. Учитель фізкультури попереджає про можливі небезпечні і неправильні способи виконання завдань, які заборонено застосовувати на уроках фізкультури.
- 2.24. Учитель фізичної культури перед заняттями нагадує учням правила поводження зі спортивним інвентарем: м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями, обручами, гранатами для метання.
- 2.25. Учитель фізичної культури нагадує учням про правильну експлуатацію тренажерів і спортивних снарядів.

### **3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять**

- 3.1. На уроках фізичної культури здобувачі освіти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.
- 3.2. У підготовчій частині уроку здобувачі освіти отримують інформацію щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.
- 3.3. Протягом уроку здобувачі освіти повинні дотримуватися наступних правил:
- не починати заняття без дозволу вчителя;
  - не починати заняття без розминки;



- не виконувати вправи на несправних снарядах;
- не виконувати вправи без страховки;
- не заходити в спортивну залу без спортивного взуття;
- не вживати жувальну гумку на уроці;
- не носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники;
- не штовхати у спину учня, що біжить попереду;
- не підсідати під гравця, що вистрибує.
- не робити підніжки, не чіплятися за форму інших учнів;
- не переносити важкі прилади без дозволу вчителя;
- не змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;
- не переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя;
- не залишати самовільно місце занять;
- не виконувати інші дії без дозволу вчителя;
- дотримуватися правил і норм поведінки;
- не порушувати вимог дисципліни здобувачів освіти в ліцеї (не курити в спортивних приміщеннях і на спортмайданчиках, не приносити вибухонебезпечні й отруйні речовини).

3.4. Протягом уроку здобувачі освіти навчаються прийомам і методам страховки і самостраховки при виконанні вправ. Перед виконанням складних вправ необхідно виконувати підготовчі, підвідні, спеціальні вправи.

3.5. У разі перевтоми або поганого самопочуття, учень повинен припинити заняття і попередньо повідомивши вчителя фізкультури, звернеться до медичного пункту ліцею.

3.6. Під час проведення занять із спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол):

3.6.1. Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею яка не має механічних включень, що призводять до травмувань.

3.6.2. Під час занять, тренувань і змагань здобувачі освіти мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

3.6.3. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3.6.4. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не заважати руху, взуття у гравців – гандболістів, баскетболістів – на гнучкій підшві, у футболістів – на жорсткій підшві.

3.6.5. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

3.6.6. Здобувачам освіти що грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички.

3.6.7. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш, як 2 м за лицевими лініями.

3.6.8. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

3.7. Під час занять з гімнастики:

3.7.1. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.

3.7.2. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою.

Пластини для скріплення гаків розтяжок повинні бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою.

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

3.7.4. Гімнастичний місток має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

3.7.5. До занять гімнастикою допускаються здобувачі освіти, що пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

3.8. Під час занять з легкої атлетики:

3.8.1. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу.

3.8.2. Ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

3.8.3. Метання спортивних приладів має проводитися за дотримання мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика.

Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менш, як 60 м.

#### **4. Вимоги безпеки після закінчення заняття фізичною культурою**

4.1. Урок закінчується шикуванням, на якому оголошуються його підсумки, повідомляються оцінки, домашнє завдання.

4.1. При підведенні підсумків підкреслити виконання учнями заходів безпеки при проведенні занять.

4.2. Здобувачі освіти організовано залишають спортивний зал або спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях.

4.3. Під час одягнення необхідно бути охайним, не штовхатись.

4.4. Черговий по класу прибирає роздягальню і передає її вчителю фізичного виховання.

4.5. Кожному здобувачу освіти після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

#### **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на уроках фізкультури**

5.1. При виявленні фактів загрози життю і здоров'ю працівників та учнів (захворюванні, травмі, нещасний випадок), учитель фізичної культури

відразу доповідає в медичну службу ліцею, черговому адміністратору, директору ліцею.

5.2. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, на території школи;
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території ліцею;
- не приносити вибухонебезпечні речовини.

5.3. При виникненні аварійних ситуацій:

- повідомити адміністрації, директору;
- повідомити пожежну охорону (тел. 101);
- вжити заходів щодо евакуації здобувачів освіти з приміщення;
- відключити електромережу.

## **6. Вимоги щодо надання першої допомоги здобувачам освіти під час уроків фізкультури**

6.1. При переломах:

а) зменшити рухливість уламків, в місці перелому - накласти шини. При відкритих переломах - зупинити кровотечу, покласти стерильну пов'язку і шини.

При переломах хребта - транспортування на животі з підкладеним під груди валиком.

6.2. При ураженні електричним струмом:

а) негайно припинити дію електричного струму, вимкнувши рубильник, знявши з постраждалого дроти сухою ганчіркою.

Той, хто надає допомогу повинен убезпечити себе, обернувши руки сухою тканиною, ставши на суху дошку або товсту гуму.

б) на місце опіку накласти суху пов'язку;

в) тепле пиття;

г) при розладі або зупинці дихання потерпілому проводити штучне дихання.

6.3. При вивиху:

а) накласти холодний компрес;

б) зробити тугу пов'язку.

6.4. При непритомності:

а) покласти потерпілого на спину з дещо закинутою назад головою і піднятими нижніми кінцівками;

б) забезпечити доступ свіжого повітря;

в) розстебнути комір, пояс, одяг;

г) дати понюхати нашатирний спирт;

д) коли хворий прийде до тями - гаряче питво.

6.5. При термічних опіках:

а) загасити полум'я, накинувши на потерпілого ковдру, килим і т.д., щільно притиснувши його до тіла;

б) розрізати одяг;

- в) помістити обпалену поверхню під струмінь холодної води;
- г) провести обробку обпаленої поверхні - компрес з серветок, змочених спиртом, горілкою і т.д .;
- д) зігрівання постраждалого, питво гарячого чаю.

#### 6.6. При отруєнні:

- а) дати випити кілька склянок слабого розчину марганцевокислого калію;
- б) викликати штучну блювоту;
- в) дати проносне;
- г) обкласти грілками, дати гарячий чай.

#### 6.7. При струсі головного мозку:

- а) укласти на спину з підведеною на подушці головою;
- б) на голову покласти міхур з льодом.

#### 6.8. Кровотечі при пораненнях:

- а) надати пошкодженій поверхні підняте положення;
- б) накласти пов'язку, що давить;
- в) при кровотечі з великої артерії - попередньо придавити артерію пальцем вище місця поранення;
- г) накласти джгут.

#### 6.9. При кровотечі з носа:

- а) доступ свіжого повітря;
- б) закинути голову;
- в) холод на область перенісся;
- г) введення в ніздрю вати, змоченої розчином перекису водню.

#### 6.10. Пошкодження органів черевної порожнини:

- а) покласти на спину, підклавши в підколінну область згорток одягу і ковдри;
- б) покласти на живіт міхур з льодом.

### 7. Завершальні положення інструкції

7.1. Перевірка і перегляд інструкції з безпеки життєдіяльності на заняттях з фізичної культури повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

7.2. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з фізкультури умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

7.3. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального за охорону праці співробітника ліцею.

#### Інструкцію розробив:

Вчитель фізичної культури



Щур Б.І.

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з ОП



Тетеріна О.В.