



## **Інструкція № 39 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час занять з легкої атлетики**

### **1. Загальні положення**

- 1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять легкою атлетикою 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 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти на занятті легкою атлетикою встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 5-11 класів під час проведення уроків фізичної культури, а також виховних заходів та позашкільних занять з включенням занять з легкої атлетики.
- 1.3. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для здобувачів освіти ліцею, які займаються на уроках фізичної культури легкою атлетикою.
- 1.4. До уроків легкої атлетики допускаються учні основної медичної групи. Заняття проводяться на корті і спортивних майданчиках.
- 1.5. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.
- 1.6. Спортивна зона пришкольної ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.
- 1.7. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.
- 1.8. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м. від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.
- 1.9. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна подовжуватися не менше 15 м. за фінішну позначку.

- 1.10. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.
- 1.11. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).
- 1.12. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.
- 1.13. Уроки легкої атлетики включають в себе наступні розділи:
- біг на короткі дистанції;
  - біг на середні дистанції;
  - біг на довгі дистанції;
  - метання на дальність (м'яч, гранати);
  - естафетний біг.
- 1.14. Здобувачі освіти займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.
- 1.15. Здобувачі освіти, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.
- 1.16. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу занять.
- 1.17. Взуття здобувачів освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.
- 1.18. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону.
- 1.19. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.
- 1.20. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.
- 1.21. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.
- 1.22. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.
- 1.23. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.
- 1.24. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку й фізичної підготовки учнів.
- 1.25. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряда) була безпечна зона.
- 1.26. Необхідно регулярно очищати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.



## **2. Вимоги безпеки перед початком заняття легкою атлетикою на уроці фізкультури**

- 2.1. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення
- 2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити здобувачам освіти, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.
- 2.3. Пояснити й показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
- 2.4. Враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти при індивідуальному чи груповому страхуванні.
- 2.5. На перерві здобувачі освіти переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.
- 2.6. Урок починається за дзвінком з шикування.
- 2.7. Перед вивченням нової теми здобувачі освіти проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу.

## **3. Вимоги охорони праці під час занять здобувачами освіти легкою атлетикою**

- 3.1. На уроках легкої атлетики 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 відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.
- 3.3. На уроках легкої атлетики здобувачі освіти виконують наступні вимоги:
  - 3.3.1. Біг на короткі дистанції:
    - при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
    - виключити різку зупинку при фініші.
  - 3.3.2. Біг на середні дистанції:
    - при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
    - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком.
  - 3.3.3. Біг на довгі дистанції:
    - при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
    - не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком, виконуючи вправи на відновлення дихання.
  - 3.3.4. Метання м'яча (м'ячі, гранати) на дальність:
    - дистанція між снарядом і основною групою повинна бути не менше 3 м;
    - основній групі учнів перебувати позаду або ліворуч від учня, що виконує метання;

- не подавайте снаряд кидком;
- не ловіть снаряд стоячи зімкнув ноги разом;
- перед метанням в мокру погоду витирайте снаряди насухо;
- не метайте снаряд вологими долонями;
- не переходьте на місця, на яких йдуть заняття з метання, бігу.

3.4. Вибирати правильні способи й прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості здобувача освіти .

3.5. Під час занять у гімнастичному залі використовувати магnezію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

3.6. При виконанні вправ потоком (одна за другою), витримувати достатні інтервали.

3.7. Виконуючи стрибки й зіскоки з приладів (снарядів), приземляйтесь м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.

3.8. Не виконувати без страхування складні елементи й вправи.

3.9. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.10. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних здобувачів освіти . Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.11. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).

3.12. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

3.13. При поганому самопочутті на уроці фізкультури здобувач освіти повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт ліцею.

#### **4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття легкою атлетикою**

4.1. За командою вчителя фізкультури здобувачі освіти організовано шикуються в шеренгу.

4.2. Вчителю необхідно перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.3. Після підведення підсумків, оголошення оцінок, домашнього завдання, здобувачі освіти в організованому порядку залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

4.4. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою й допомогою до вчителя, лікаря, медичної сестри.



## **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях легкою атлетикою**

5.1. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерній кімнаті, хореографічній кімнаті
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території ліцею;
- не приносити вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з уроку;
- не залишатися в роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

5.2. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.3. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільну медсестру, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.

У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.

## **6. Завершальні положення інструкції**

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з безпеки життєдіяльності на заняттях легкою атлетикою повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

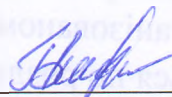
- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- у разі вимоги Державної служби України з питань праці та її територіальних органів.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики умови проведення занять не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

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

**Інструкцію розробив:**

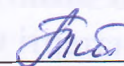
Вчитель фізичної культури



Щур Б.І.

**УЗГОДЖЕНО:**

Інженер з ОП



Тетеріна О.В.