

Бобринецька спеціальна школа КОР
(повне найменування підприємства із зазначенням підпорядкованості)

Інструкція № 20
з безпеки життєдіяльності під час проведення занять
з фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
від 08.02.2021 року
№ 19-о.

І Н С Т Р У К Ц І Я № 20
з безпеки життєдіяльності під час проведення занять
з фізичної культури і спорту

1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ

1.1. Учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання в шкільний позашкільний час, несуть пряму відповідальність за безпеку життєдіяльності здобувачів освіти.

1.2. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені у спортивній зоні на відстані не меншій, як 10м від навчальних корпусів. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, слизького ґрунту.

1.3. Ями для піску не повинні бути занадто короткими. Для стрибків вони повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40см.

1.4. Місце проведення занять з лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію – та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки учнів.

1.5. Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені у закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справленими і надійно закріпленими.

1.6. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, спорт інвентаря, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозволяється.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Взуття здобувачів освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, має щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

2.2. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.

2.3. Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття, перевіряє справність спортінвентаря, надійність установлення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про порядок, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

3.1. Учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, навчає учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежить за дотриманням здобувачами освіти заходів безпеки, при цьому суворо дотримуючись принципів доступності і послідовності навчання; стежить за результатами медичних оглядів; зобов'язаний знати фізичну підготовку і функціональні можливості кожного, при необхідності забезпечує страховку.

3.2. Під час занять здобувачів освіти гімнастикою:

- займатись на гімнастичних снарядах дозволяється тільки у присутності викладача або його помічника;
- у місцях зіскоків із снаряда покладіть гімнастичний мат. Укладайте мати так, щоб їхня поверхня була рівною;
- виконуючи вправи потоком (один за одним), витримуйте дистанцію, достатні інтервали;
- виконуючи стрибки і зіскоки із снаряда, приземляйтеся м'яко, пружинисто, присідаючи;
- не виконуйте без страхування складних елементів і вправ;
- регулярно очищайте робочу поверхню перекладини, вона повинна бути гладенькою і без іржі;
- не виконуйте вправ на снарядах, якщо у вас вологі долоні, а також на забруднених снарядах; не стійте близько біля снарядів;
- при заміні висоти брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини; висовуйте ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, нахиливши снаряд. Піднімаючи або опускаючи жердину брусів, тримайтеся за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряйте, чи закріплені опорні гвинти.

3.3. Під час занять легкою атлетикою:

- під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки по своїй доріжці;
- не допускайте різких зупинок;
- ретельно розпушуйте пісок у ямі – місці приземлення;
- під час стрибків підкладайте у черевики під п'ятки гумові прокладки. Не виконуйте стрибків на нерівному, слизькому ґрунті. Не приземляйтесь на руки;
- перед метанням гранати, диска, списа, молота подивіться, чи немає людей у напрямку кидання. Не подавайте снаряд киданням. Не ловіть ядра низько опущеними кистями рук, щоб не вдарити ядром пальців об ґрунт. Не ловіть ядра стоячи ногами разом, щоб уникнути падіння ядра на ноги;
- будьте особливо уважні, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від металника, не ходіть за снарядами без дозволу. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.

3.4. Під час лижної підготовки :

- отримайте інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні бази. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте,

щоб воно було сухим. Одягайте сухі шкарпетки, не бігайте на лижах без рукавиць;

- слухайте уважно пояснення викладача, витримуйте інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4м, а під час спусків – не менше, як 30м.;

- під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля підніжжя гори, пам'ятайте, що за вами йде товариш;

- стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах;

- систематично точіть ковзани і стежте за міцними кріпленнями їх до черевиків. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнення, ковзайтеся тільки проти руху стрілки годинника, не перебувайте на льоду без ковзанів.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності, справності. Зніміть спортивний одяг і взуття.

4.2. Учитель фізичної підготовки після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно повідомте про це учителя.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допомоги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігаються у спеціальному місці.

Інструкцію склав _____

ПОГОДЖЕНО: фахівець з охорони праці _____