

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

**Інструкція № 24**  
**для здобувачів освіти**  
**з безпеки життєдіяльності**  
**під час занять спортивними іграми**  
**( футбол, баскетбол, гандбол, волейбол)**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ директора  
від 08.02.2021 року  
№ 19-о.

## ІНСТРУКЦІЯ № 24

### ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ ( футбол, баскетбол, гандбол, волейбол)

#### 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. До занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол) допускаються особи, які пройшли медичний огляд, не мають протипоказань щодо стану здоров'я та ознайомлені з інструкцією з безпеки життєдіяльності.
2. Будь-які заняття (вправи, тренування) зі спортивних ігор із дітьми проводяться тільки в присутності вчителя фізичної культури.
3. При проведенні занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол) необхідно дотримуватися правил поведінки, розкладу уроків, установлених режимів занять і відпочинку.
4. При проведенні занять можливий вплив на здобувачів освіти таких небезпечних факторів:
  - травми при падінні на слизькому ґрунті чи твердому покритті;
  - травми при перебуванні в зоні кидка під час занять із баскетболу;
  - біль, розтяги внаслідок виконання вправ без розминки;
  - травми ніг при використанні тісного спортивного взуття;
  - розтяги м'язів при неправильному виконанні фізичних вправ.
1. При проведенні занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол) забезпечити наявність медичної аптечки з набором необхідних медикаментів і перев'язочних засобів для надання першої допомоги при травмі.
2. При нещасному випадку травмований чи свідок нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити вчителя фізичної культури, який доводить до відома адміністрацію навчального закладу. При несправності спортивного інвентарю негайно зупинити заняття й повідомити про це вчителю фізичної культури.
3. Під час занять діти повинні дотримуватися правил особистої гігієни та порядку проведення навчальних занять.
4. Здобувачі освіти, які допускають невиконання чи порушують інструкції з охорони праці, притягуються до відповідальності. Із ними та іншими проводиться позаплановий інструктаж з охорони праці.

#### 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

1. Провести інструктаж із техніки безпеки при виконанні фізичних вправ.
2. Перевірити придатність спортивного інвентарю й спортивного спорядження для проведення заняття.
3. Одягнути спортивний костюм і відповідне спортивне взуття.
4. Спортивні майданчики повинні мати покриття з рівною й неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що можуть призвести до травмувань.
5. Майданчики не можна обгороджувати канавами й 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.
6. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлення м'яча, правильну стійку й падіння під час приймання м'яча, персональний захист.
7. Одяг має бути легким, не утруднювати рухів, взуття в гравців — гандболістів, баскетболістів — на гнучкій підошві, у футболістів — на жорсткій підошві.
8. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для них та інших гравців.
9. Здобувач освіти, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям — рукавички.
10. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м уздовж бокових ліній і не менше ніж 2 м за лицьовими лініями.
11. Кільця для гри в баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Під час занять, тренувань і змагань потрібно виконувати вказівки вчителя, тренера, судці, дотримуватися встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

### **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ**

1. Прибрати у відведене місце спортивний інвентар для його зберігання.
2. Зняти спортивний костюм і спортивне взуття.
3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя й руки з милом.

### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

При поганому самопочутті припинити заняття й повідомити вчителя

Інструкцію склав: \_\_\_\_\_

Погоджено: \_\_\_\_\_