

ПОГОДЖУЮ  
Голова РТК  
\_\_\_\_\_ Юлія ШВЕЦЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Новогуйвинського ліцею  
імені Сергія Процика  
\_\_\_\_\_ Лариса СИНГАСЬСЬКА

## **ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 43**

при проведенні спортивно-масових заходів у таборі відпочинку  
з денним перебування “Незламні Мураші” при Новогуйвинському ліцеї імені Сергія Процика  
Новогуйвинської селищної ради Житомирського району Житомирської області

### **1. Загальні положення**

1.1. Інструкцію з безпеки під час занять у спортивному залі та на спортивному майданчику для учасників освітнього процесу (далі – Інструкція) розроблено відповідно до правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010р. №521.

1.2. Інструкція поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час занять з фізичної культури і спорту, спортивно-масових заходів в спортивному залі та на спортивному майданчику.

1.3. До занять допускають учнів, які пройшли обов’язковий медичний профілактичний огляд, не мають медичних протипоказань для таких занять.

1.4. Учні мають дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу, розкладу навчальних занять, установлених норм та режимів праці й відпочинку.

1.5. У спортивному залі учні можуть перебувати лише у присутності вчителя чи іншого фахівця з фізичної культури і спорту (далі – учитель).

1.6. Під час проведення занять з фізичної культури і спорту всі учні мають бути присутніми на них, зокрема і ті, що тимчасово звільнені від навчальних занять.

1.7. Учитель встановлює допустиме навантаження на заняттях з фізичної культури і спорту для тих учнів, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної груп.

1.8. Усі спортивні снаряди й обладнання повинні бути повністю справними й надійно закріпленими. Надійність установаження спортивного інвентарю та обладнання перед початком навчального року визначає комісія, що складає Акт про випробування спортивного обладнання та Акт-дозвіл на проведення занять у спортивному залі. Результати випробувань мають бути зафіксовані у спеціальному журналі.

1.9. До занять з фізичної культури й спорту не допускають учнів без спортивного одягу і взуття. Під час занять на відкритому повітрі учні мають бути вдягнені відповідно до погодних умов.

1.10. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнують аптечкою (відкритий спортивний майданчик – персональною аптечкою).

1.11. Недотримання учнями правил безпеки під час занять з фізичної культури і спорту може призвести до таких наслідків:

- розтяги та удари через необережне поводження зі спортивними снарядами;
- переломи, вивихи через недотримання заходів безпеки під час виконання фізичних вправ;
- сонячний та тепловий удари під час занять на відкритому спортивному майданчику.

1.12. Про всі виявлені несправності спортивного обладнання, випадки травмування під час занять з фізичної культури і спорту учні мають повідомляти вчителя.

### **2. Вимоги безпеки перед початком занять з фізичної культури і спорту**

2.1. Учитель проводить з учнями інструктаж з безпеки життєдіяльності, ознайомлюючи їх з правилами безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту.

2.2. Учні мають повідомити вчителя:

- про наявність документа про тимчасове звільнення від занять з фізичної культури і спорту після хвороби;
- про погане самопочуття.

2.3. Учні заборонено приносити речі, непотрібні на заняттях з фізичної культури і спорту чи заважають їх проведенню, одягати прикраси.

2.4. Перед заняттями з виконанням легкоатлетичних вправ учні повинні:

- ретельно розпушити граблями пісок у ямі для стрибків та покласти їх поблизу неї зубцями вниз; не залишати граблі у ямі для стрибків;
- перед виконанням стрибків покласти гумові прокладки для відштовхування.

2.5. Перед заняттями з виконанням гімнастичних вправ учитель повинен:

- перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів;
- укласти гімнастичні мати навколо гімнастичного снаряда рівно, щільно, так, щоб вони перекривали площу зіскоку або можливого зриву чи падіння;
- укласти гімнастичні мати навколо гімнастичного снаряда рівно, щільно, так щоб вони перекривали площу зіскоку або можливого зриву чи падіння;
- пояснити й показати учням техніку виконання вправ, прийоми самострахування;
- застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти снарядів;
- урахувати індивідуальні особливості учнів при страхуванні.

2.6. Перед заняттями з лижної підготовки (ковзанярського спорту) учні повинні:

- одержати інвентар, перевірити його справність;
- підібрати взуття за розміром ноги.

### **3. Вимоги безпеки під час проведення занять**

3.1. Учні повинні використовувати спортивне обладнання та інвентар тільки за вказівкою вчителя.

3.2. Під час занять з фізичної культури і спорту учні мають бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки учителя.

3.3. Під час виконання вправ на спортивних снарядах учні повинні:

- знаходитися на безпечній відстані від місця виконання вправ, не заважати одне одному;
- стежити за тим, щоб долоні були сухими; для змачення рук використовувати магнезію або каніфоль, які зберігають у спеціальних посудинах;
- дотримуватися достатніх інтервалів при виконанні вправ поточним способом (одне за одним);
- виконувати стрибки й зіскоки зі снарядів з «м'яким» приземленням на носки взуття, з присіданням;
- виконувати складні елементи і вправи лише під наглядом учителя.

3.4. Під час виконання учнями вправ на спортивних снарядах учитель повинен:

- встановлювати на паралельних брусах ширину між жердинами залежно від індивідуальних даних учня (ширина між жердинами повинна дорівнювати приблизній довжині передпліччя учня);
- змінювати висоту брусів, послабивши гвинти та одночасно піднімаючи обидва кінці жердини;
- висовувати ніжки у стрибкових снарядах по черзі з кожного боку нахиливши снаряд;
- піднімати або опускати жердини брусів, тримаючись за жердину, а не за її

металеву опору;

- щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти;
- гриф перекладини до і після виконання вправ протирати сухою тканиною й зачищати наждачним папером;
- стежити, щоб пластини для кріплення гаків розтяжок були міцно пригвинчені до підлоги й були на одному рівні з нею;
- стежити, щоб гімнастична колода не мала тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення, щоб опори гімнастичного козла були міцно закріплені в коробках корпусу;
- застосовувати методи і способи страхування.

3.5. Під час виконання легкоатлетичних вправ учні повинні:

- розпушувати пісок у стрибковій ямі після кожного стрибка, не приземляться на руки;
- бігти тільки по своїй доріжці під час групового старту на короткій дистанції, не допускати різких зупинок;
- не перетинати місця, в яких виконують вправи з метання, бігу, стрибків.

3.6. Під час виконання вправ з метання учням заборонено:

- перебувати в зоні метання;
- виконувати зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки (перед метанням слід оглянути майданчик, переконатися у відсутності людей у напрямку метання);
- повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
- виконувати метання без дозволу й відома учителя;
- подавати м'яч, гранату кидком, підносити їх для кидання наступному учневі без дозволу вчителя;
- виконувати довільні метання, залишати спортивний інвентар для поштовхів і метання без нагляду;
- штовхатися, зупинятися, ставити підніжку під час виконання вправ потоком.

3.7. Під час занять, тренувань та змагань зі спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол) учні повинні:

- виконувати вказівки учителя, тренера, судді, дотримуватися послідовності проведення занять - поступово навантажувати м'язи, щоб запобігти травмуванню;
- до початку гри відпрацювати техніку виконання ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, прийоми захисту;
- мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри, рукавиці (для воротарів).

3.8. Про погіршення самопочуття під час занять з фізичної культури і спорту учні мають повідомляти учителя чи присутнього на цьому занятті медичного працівника.

#### **4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Прибрати у спортивному залі, на спортивному майданчику.

4.2. Зібрати і віднести спортивний інвентар у приміщення для зберігання.

4.3. Переодягнутися.

#### **5. Вимоги безпеки в екстремальних (аварійних) ситуаціях**

5.1. Учні повинні:

- у разі виникнення пожежі або загоряння електропроводки тощо повідомити вчителя;
- не усувати несправностей електромережі самостійно (ремонт електромережі і електрообладнання проводять фахівці, які відповідають за електричну мережу навчального закладу);
- при евакуації з приміщення спортивного залу чітко виконувати розпорядження учителя, не панікувати.

5.2. Про кожний нещасний випадок, що трапився під час занять з фізичної культури і спорту, потерпілий учень чи очевидець нещасного випадку повинен терміново повідомити учителя чи присутнього на занятті медичного працівника, а ті надати потерпілому першу домедичну допомогу, за необхідності викликати швидку медичну допомогу.

Т.в.о. начальника табору

Марина ПАСІЧНИК

Ознайомлені:

Дата

ПІБ

Підпис