

Відділ освіти, культури, молоді та спорту Овідіопольської селищної ради

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ №

Для вчителя з фізичної культури

Овідіопольського ліцею імені Т.Шевченка Овідіопольської селищної ради

Одеського району Одеської області

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора
Овідіопольського ліцею
імені Т.Шевченка
Овідіопольської селищної ради
Одеської області Одеського
району

_____ № _____
(дата)

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №
для вчителя з фізичної культури
Овідіопольського ліцею імені Т.Шевченка Овідіопольської селищної ради
Одеського району Одеської області

1. Загальні положення

- 1.1. Заняття з фізичної культури і спорту у закладі повинні проводитися згідно до програми навчання.
- 1.2. Заняття в плановому навчальному процесі і позаплановому (заняття у секціях, гуртках тощо) мають проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.
- 1.3. До занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд, які засвоїли вимоги цієї інструкції. Інструктаж реєструється у журналах:
- перед початком навчального планового процесу у журналі обліку навчальних занять;
 - позапланових занять(секції, гуртки тощо) у журналі встановленого зразку.
- 1.4. На підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку учнів вчитель повинен розподілити їх на групи для занять фізичними вправами:
- основну;
 - підготовчу;
 - спеціальну
- 1.5. Не допускати учнів до занять та самому не знаходитись у спортзалі без спеціального спортивного взуття.
- 1.6. Вчитель та учні повинні знати вимоги правил надання першої медичної допомоги потерпілим і вміти їх використовувати.
- 1.7. Учням забороняється:
- знаходитись у спортзалі без нагляду вчителя;
 - влаштовувати ігри, змагання, використовувати обладнання без узгодження з вчителем та без його безпосереднього нагляду.
- 1.8. Вчитель повинен стежити за правильним освітленням та провітрюванням портзалу.

2. Вимоги безпеки перед початком занять.

2.1. Підготувати спортзал і обладнання:

- провітрити спортзал;
- перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів, правильність укладення матів тощо;
- перевірити справність освітлення;
- перевірити чистоту і сухість підлог

2.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.

2.3. Перевірити в учнів наявність спецодягу і взуття.

3. Вимоги безпеки під час занять.

3.1. З фізичної культури:

- гімнастичні вправи треба виконувати тільки в присутності вчителя;
- слід укласти мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;
- важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;
- складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допомогою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;
- слід змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини;
- потрібно висовувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад;
- під час занять у гімнастичному залі для змащення рук треба використовувати магнезію чи каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання;
- під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів.

3.2. З легкої атлетики:

- в разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку
- перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивною);
- взуття учнів має бути таким, що виключає ковзання, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу;
- під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка;
- перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
- учень, який виконує метання диску чи штовхає ядро, повинен виходити за межі кола до приземлення приладу;
- не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду інвентар для штовхання і метання;
- назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, не в якому разі не кидати;
- зберігати і переносити спортінвентар для метання треба у спеціальних укладках або ящиках.

3.3. З ігор (футболу, волейболу, баскетболу, гандболу):

- під час занять, тренування та змагання учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення

і послідовність занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму

- перед початком гри слід відпрацювати техніку: удару і ловлю м'яча правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист;
- кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4м;
- одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не затрудняти рухів, взуття у гравців – баскетболістів, волейболістів, гандболістів – на гнучкій підошві типу кедів, кросовок, у футболістів – на жорсткій підошві;
- гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців;
- учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички;
- вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, вибирають м'яч відповідно до виду ігор і потрібної довжини кола м'яча;
- висота сітки для гри у волейбол повинна бути для юнаків 2.6м, для дівчат -2.4.м;
- висоту сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки, на кінцях сітки над боковими лініями висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2 см;
- на майданчику для гри в гандбол слід створювати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш як 2 м за лицевими лініями;

3.4. Заняття по плаванню.

- Допуск учнів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться присутності тільки того вчителя-тренера, прізвище якого зазначено у розкладі. Будь-яка заміна тренера проводиться лише з дозволу вчителя.

- Під час проведення занять з плавання у закритому басейні слід виконувати такі вимоги:

* до плавання у басейні допускаються учні, які пройшли перевірку знань вимог безпеки під час занять у басейні, які пройшли медичний огляд і мають довідку за станом здоров'я від лікаря-тарапевта і дерматолога;

* до роздягальні допускаються учні за 15 хвилин до початку занять і у присутності вчителя-тренера;

* усі учні повинні мати костюм для плавання (плавки чи купальник, шапочку), мило, мочалку, рушник, капці на зміну;

* перед входом до ванни басейна учні повинні ретельно помитися під душем

* під час занять у басейні необхідно суворо додержувати дисциплінарні вимоги і виконувати вказівки тренера-вчителя;

* виконувати стрибки у воду дозволяється тільки під наглядом і із страхуванням тренера-вчителя, і при умові, що стрибун вміє пропливати не менш 25 метрів;

* під час навчання учні зобов'язані виконувати усі вимоги цієї інструкції, методичні вказівки тренерів, дисциплінарні вимоги поведінки у басейні, команди тренерів-вчителів.

4. Вимоги по закінченню занять.

4.1. Після закінчення занять убрати спортивний інвентар у кімнату для його зберігання.

- 4.2. Кожного дня після закінчення занять у спортзалі проводити вологе прибирання.
- 4.3. Після кожного заняття провітрювати спортзал.
- 4.4. Після закінчення занять спортзал необхідно закривати на ключ.

5. Дії при виникненні нещасного випадку.

5.1. У разі нещасного випадку вчитель повинен надати долі карську допомогу потерпілому.

5.2. Викликати швидку допомогу.

5.3. Повідомити адміністрацію про нещасний випадок.

Інструкцію розробив:

Інженер

(підпис)

Михайловська М.В.

УЗГОДЖЕНО:

Відповідальний за роботу з
охорони праці в закладі

(підпис)

Ляшенко В.В.

Завідувач господарством
закладу

(підпис)

Мальцев А.О.

Голова профспілкового
комітету

(підпис)

Степановська Н.І.