

**Шепарівцівська гімназія**

***Збірник інструкцій  
з питань безпеки  
під час занять фізичними вправами  
та при проведенні спортивно-  
масових заходів у загальноосвітніх  
навчальних закладах***

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_» \_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

**ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_**  
**вчителя фізичної культури**

---

*(Прізвище, ім'я, по батькові)*

**Гімназія «Київська Русь»**  
**м. Київ**

**I. Загальні положення**

1.1. Дана посадова інструкція розроблена на підставі тарифно-кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури, затвердженої наказом Міністерства освіти України від 31.08.1995 р. № 463/1268 за погодженням з Міністерством праці та Міністерством юстиції України, а також відповідно до вимог «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 563 від 01.08.2001 р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції України за № 969/6160 від 20 листопада 2001 р.

1.2. Вчитель фізичної культури призначається і звільняється з посади директором гімназії.

1.3. Вчитель фізичної культури повинен мати вищу або середню спеціальну освіту без вимог до стажу педагогічної роботи.

1.4. У своїй діяльності вчитель фізичної культури керується Конституцією України і законами України, указами Президента України, рішеннями кабінету Міністрів України,

органів управління освіти всіх рівнів з питань освіти і виховання учнів, правилами і нормами охорони праці, техніки безпеки і протипожежного захисту, Статутом гімназії (правилами внутрішнього розпорядку, наказами і розпорядженнями директора гімназії, посадовою інструкцією), трудовою угодою, контрактом. Дотримується у своїй роботі положень Конвенції про права дитини.

1.6. Вчитель фізичної культури зобов'язаний:

- дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей і учнів під час навчально-виховного процесу, виконання будь-яких робіт чи під час перебування на території закладу освіти;

- знати і виконувати вимоги нормативно-правових актів з охорони праці, правила поведінки з машинами, механізмами, спортобладнанням, устаткуванням та іншими засобами виробництва, вміти користуватися засобами колективного та індивідуального захисту;

- проходити у встановленому законодавством порядку попередні та періодичні медичні огляди.

Вчитель фізичної культури несе безпосередню відповідальність за порушення зазначених вимог.

## **II. Завдання та обов'язки**

Основними завданнями та обов'язками діяльності вчителя фізичної культури є:

2.1. Проведення на високому методичному і науковому рівні навчання учнів у відповідності з програмами та методиками фізичної культури, використовуючи при цьому найефективніші прийоми і засоби навчання.

2.2. Визначення завдань і зміст занять з урахуванням віку, підготовленості, індивідуальних, психофізичних особливостей учнів.

2.3. Надання допомоги учням, вчителям в оволодінні навичками і технікою виконання вправ.

2.4. Забезпечення проведення навчально-виховного процесу, що регламентується чинними законодавчими та нормативно-правовими актами з охорони праці, контроль за дотриманням здорових і безпечних умов проведення уроків та фізкультурно-оздоровчих заходів. Не допускати до проведення навчальних занять або робіт учасників навчально-виховного процесу без передбаченого спецодягу, спецвзуття та інших засобів індивідуального захисту, організація вивчення учнями правил і норм з охорони праці.

2.5. Спільно з медичними працівниками контроль за станом здоров'я дітей і дозування їх фізичного навантаження.

2.6. Проведення консультацій для батьків, вихователів груп продовженого дня по методиці фізичного виховання дітей і профілактиці нещасних випадків.

2.7. Чергування в школі у відповідності з графіком чергувань на перервах між заняттями, а також за 20 хв. до початку і протягом 20 хв. після закінчення занять.

2.8. Проведення позакласної роботи з учнями в класах, в яких викладає.

2.9. Ведення обліку успішності і відвідування уроків.

2.10. Бережливе ставлення до збереження навчально-матеріальної бази фізичного виховання, обладнання та інвентаря, прийнятого на відповідальне збереження згідно відповідних документів.

2.11. Прийняття участі в роботі методоб'єднання та внутрішкільних змаганнях.

2.12. Дотримання етичних норм поведінки в школі, побуті, громадських місцях, які відповідають суспільному статусу педагога.

2.13. Розміщення та встановлення спортивного обладнання у відповідності з правилами і вимогами техніки безпеки і виробничої санітарії.

2.14. Розроблення і перегляд один раз на три роки інструкції з охорони праці, виробничої санітарії, протипожежної безпеки та один раз на п'ять років інструкції з

безпеки під час проведення занять у спортивних залах, спортивних майданчиках і здійснення нагляду за їх дотриманням.

2.15. Систематичне проведення вступного, первинного, позапланового та цільового інструктажів з учнями з охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних занять з обов'язковою реєстрацією в класному журналі та “Журналі реєстрації інструктажів з охорони праці для учнів”.

2.16. Спільно з адміністрацією і профспілковим комітетом проведення ретельної перевірки, своєчасного розслідування та обліку нещасних випадків серед учнів під час уроків фізкультури та при проведенні спортивно-масових заходів. Вживання заходів щодо усунення причин, що призвели до нещасного випадку.

2.17. Допуск у визначеному порядку на заняття представників дирекції гімназії.

2.18. Заміна на уроках тимчасово відсутніх вчителів згідно з розпорядженням заступника директора з навчально-виховної роботи.

2.19. Участь в роботі педагогічної ради гімназії і нарадах, які проводяться дирекцією гімназії.

### **III. Права**

#### ***Вчитель фізичної культури має право:***

3.1. Брати участь в управлінні школою в порядку, передбаченому Статутом гімназії.

3.2. Захищати професійну честь та гідність.

3.3. Знайомитись з скаргами та іншими документами, що містять оцінку його діяльності і давати свої пояснення.

3.4. Захищати свої інтереси самостійно або через представника, в тому числі адвоката, у випадку дисциплінарного чи службового розслідування, пов'язаного з порушенням педагогом норм професійної етики.

3.5. На конфіденційність дисциплінарного (службового) розслідування за винятком випадків, передбачених законом

3.6. Вільно вибирати і використовувати методи навчання й виховання, навчальні посібники і матеріали, підручники, методи оцінювання знань і умінь, що не суперечать інструктивно-методичним і нормативним документам МОН України.

3.7. На підвищення кваліфікації і курсову перепідготовку.

3.8. Атестуватися на добровільній основі на відповідну кваліфікаційну категорію і одержувати її у випадку успішного проходження атестації.

3.9. Давати учням під час занять і перерв обов'язкові розпорядження, які стосуються організації занять і дотримання дисципліни, притягувати учнів до дисциплінарної відповідальності у випадку і в порядку, визначених Статутом і Правилами про нагородження учнів та стягнення.

#### **IV. Відповідальність**

4.1. У встановленому законодавством України порядку вчитель фізичної культури несе відповідальність за:

- збереження життя і здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу;

- реалізацію не в повному об'ємі навчальних програм у відповідності з навчальним планом і розкладом навчального процесу;

- порушення прав і свобод учня.

4.2. За невиконання чи неналежне виконання без поважних причин Статуту і Правил внутрішнього трудового розпорядку гімназії, законних розпоряджень директора гімназії та інших нормативних актів, посадових обов'язків встановлених даною інструкцією, вчитель фізичної культури несе дисциплінарну відповідальність у порядку, визначеному трудовим законодавством.

4.3. За застосування, в тому числі одноразове, як методу виховання фізичного чи психологічного насильства над особою учня, а також за скоєння іншого аморального вчинку вчитель може бути звільнений з посади відповідно до

трудового законодавства і Закону України “Про освіту”. Звільнення за такий вчинок не є заходом дисциплінарного покарання.

4.4. За нанесені школі та учасникам навчально-виховного процесу збитки у зв’язку з виконанням (невиконанням) своїх посадових обов’язків вчитель фізичної культури несе матеріальну відповідальність у порядку і в межах, визначених трудовим і цивільним законодавством.

## **V. Повинен знати**

### ***Вчитель фізичної культури повинен знати:***

5.1. Закон України “Про освіту” інші законодавчі і нормативно-правові акти та документи з питань навчання та виховання, державну мову відповідно до чинного законодавства про мови України, нормативні документи з питань безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу.

5.2. Правила внутрішнього трудового розпорядку гімназії.

5.3. Правила безпечної експлуатації спортобладнання, протипожежної безпеки, електробезпеки, надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

5.4. Правила виробничої санітарії та гігієни праці.

5.5. Правила користування засобами пожежогасіння та індивідуального захисту.

5.6. Шлях евакуації учнів на випадок екстремальних ситуацій.

5.7. Особливості змісту навчальних програм з фізичної культури.

5.8. Норми оцінювання знань, умінь і навичок учнів, затверджених МОН України.

5.9. Вимоги до ведення шкільної документації.

5.10. Основні методи навчання, їх класифікацію.

5.11. Зміст і засоби оптимізації процесу навчання.

5.12. Психологічні основи диференційованого навчання.

5.13. Сутність уроку як основної форми процесу навчання і виховання.

5.14. Підходи до вибору форм, засобів і методів навчання з урахуванням конкретних умов.

5.15. Основи формування системності знань учнів.

5.16. Особливості функціонування учнівського колективу як засобу виховання школярів.

5.17. Педагогічні основи учнівського самоврядування в школі.

5.18. Методику підготовки, проведення й аналізу виховних заходів та роботи з батьками.

5.19. Сучасні методики навчання фізичної культури.

5.20. Основну і додаткову літературу, програму з фізичної культури.

5.21. Форми і методи вдосконалення педагогічної майстерності, узагальнення педагогічного досвіду.

## **VI. Кваліфікаційні вимоги**

6.1. Вчитель фізичної культури повинен мати відповідну фахову освіту.

6.2. Проводити вступний, первинний, цільовий та позаплановий інструктажі учнів з охорони праці та безпеки життєдіяльності під час занять з обов'язковою реєстрацією у “Журналі реєстрації інструктажів з охорони праці для учнів” та в класному журналі.

6.3. Володіти сучасними формами, методами організації навчально-виховного процесу, забезпечувати результативність та якість своєї праці.

6.4. Вчитель фізичної культури повинен уважно оглянути місце проведення занять, переконатися в справності, надійності встановлення і закріплення спортобладнання, відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, які ставляться до місць проведення занять.



6.5. Під час занять вчитель фізичної культури повинен навчити учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежити за дотриманням учнями заходів безпеки, при цьому суворо дотримуватись принципів доступності й послідовності навчання, в необхідних випадках забезпечувати страхування.

6.6. За результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість й функціональні можливості кожного учня, якщо в учня з'являються ознаки втоми або якщо він скаржиться на слабкість чи погане самопочуття, негайно відіслати його до лікаря.

6.7. Раз на 5 років проходити навчання на курсах підвищення кваліфікації з предмета і раз на три роки – з безпеки життєдіяльності з наступною атестацією.

6.8. Брати участь в удосконаленні інструкцій з безпеки та інструкцій з охорони праці. Розробляти і періодично переглядати один раз на три роки інструкції з охорони праці і подавати їх на затвердження директору.

6.9. Постійно підвищувати педагогічну майстерність і фаховий рівень.

## **VII. Взаємовідносини**

### ***Вчитель фізичної культури:***

7.1. Працює в режимі тижневого навантаження, розкладу уроків, графіка позакласної роботи, затверджених директором гімназії на початку навчального року.

7.2. Уроки проводить згідно розкладу уроків, замінює у встановленому порядку тимчасово відсутніх вчителів тієї ж спеціальності на умовах погодинної оплати і згідно з тарифікацією (в залежності від тривалості заміни).

7.3. Дотримується правил внутрішнього трудового розпорядку, щодо організації робочого часу і його використання в навчальному закладі.

7.4. Подає свої пропозиції адміністрації до річного плану роботи гімназії щодо спортивно-масових заходів серед учнів тих класів, де він викладає.

7.5. Одержує від дирекції гімназії матеріали нормативно-правового і організаційно-методичного характеру, знайомиться з відповідними документами.

7.6. Систематично обмінюється інформацією з питань, які входять до його компетентності, з дирекцією гімназії та педагогічними працівниками.

7.7. В період канікул, які не співпадають з відпусткою, залучається дирекцією гімназії до педагогічної, методичної чи організаційної роботи в межах часу, який не перевищує навантаження до початку канікул.

Посадову інструкцію отримав(ла)  
і з її змістом ознайомлений(а)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_**  
**з безпеки під час проведення навчальних занять**  
**в спортивному залі та спортивних майданчиках**

**1. Всі учні зобов'язані пройти медичний огляд.**

1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учнів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.

1.2. Учні, які не пройшли медичного огляду, до уроків фізичної культури не допускають.

1.3. Учні, тимчасово звільнені від занять *зобов'язані* бути присутніми на уроках фізичної культури. При цьому допускається їх залучення вчителем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу гімназії.

1.4. Після перенесення хвороб учнем, *необхідно взяти дозвіл на відвідування уроків фізичної культури у лікаря.*

**2. Без дозволу вчителя забороняється учням заходити у спортзал і перебувати у ньому.**

2.1. Учні заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодніх умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті -забороняється.

2.2. Після дзвінка на урок, по команді вчителя, учні шикуються в спортивному залі, спортмайданчику.

2.3. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

2.4. Не дозволяється учням виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності і страхування вчителя, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.

2.5. Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.

2.6. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки вчителя.

2.7. Без команди вчителя не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого.

2.8. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

2.9. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома вчителя.

2.10. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

2.11. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

2.12. Учні повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

2.13. Учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

### **3. Учні зобов'язані попередити вчителя:**

1) про наявність документів про звільнення після хвороби;

- 2) про погане самопочуття;
- 3) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;
- 4) про травмування під час уроку.

**4.** У випадку отримання травми, попередити вчителя, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу по телефону **103**. а у випадку пожежі - викликати пожежну службу по телефону **101**.

**5.** Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

## **ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_\_**

### **з охорони праці при проведенні спортивно-масових заходів**

#### **I. Загальні положення**

1.1. Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань, конкурсів) дотримується гігієнічних норм і вимог з охорони праці, пожежної та електробезпеки.

1.2. Заступник директора з виховної роботи і відповідальний за електро- і пожежну безпеку проводять інструктаж з відповідальними за проведення спортивно-масового заходу, черговими вчителями, класними керівниками, класоводами, а ті в свою чергу з учнями про заходи пожежної безпеки і правилами евакуації дітей з приміщень на випадок пожежі, та правилами поведінки учнів в залі та спортмайданчику.

1.3. У приміщенні основних спортивних споруд (спортивний зал, тренажерний зал, басейн, тир) на видному місці повинні бути вивішені правила поведінки та техніки безпеки, план евакуації учнів на випадок пожежі або стихійного лиха.

1.4. На час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування членів добровільної пожежної дружини закладу, а приміщення забезпечити необхідною кількістю первинних засобів пожежогасіння. Використовувати засоби пожежогасіння для

господарських та інших потреб, що не пов'язані з пожежогасінням, категорично заборонено.

1.5. Приміщення, в яких проводяться спортивно-масові заходи, повинні мати не менш як два виходи назовні. Відстань від найвіддаленішої точки підлоги до дверей, що ведуть до евакуаційного виходу, не повинна перевищувати 27 м. Двері, призначені для евакуації, повинні відчинятися у напрямку виходу з приміщення. Спортивне обладнання майданчиків повинно бути надійно закріплене і відповідати вимогам безпеки.

1.6. Кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7-1,0 м<sup>2</sup> на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму забороняється. Забороняється проводити спортивно-масові заходи та змагання в приміщеннях, спортивних майданчиках, які не відповідають цим нормам. Коридори, проходи і виходи з будівель, призначених для евакуації людей, повинні бути вільними. Двері з приміщень під час проведення спортивно-масових заходів забороняється замикати на замок, або запори, які важко відкриваються.

1.7. Біля кожних дверей повинен невідлучно перебувати черговий з числа педагогів або учнів старших класів.

## **II. Вимоги безпеки перед початком проведення спортивно-масових заходів**

2.1. Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їх проведення повинен ретельно оглянути спортивні майданчики, приміщення, запасні виходи, особисто переконатись в повній готовності їх у протипожежному відношенні та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння, перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

## **III. Вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів**

3.1. Під час проведення спортивно-масових заходів з учнями повинні невідлучно перебувати класний керівник чи класовод. Вони зобов'язані стежити за точним виконанням заходів безпеки під час проведення заходів. Необхідна також обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

#### **IV. Вимоги безпеки після закінчення спортивно-масових заходів**

4.1. Відключити від електромережі електроапаратуру. Класоводи і класні керівники організують виведення школярів з приміщень. Вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

#### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. У випадку пожежі керівник заходу **зобов'язаний**:

а) негайно повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину за телефоном **101**, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної частини;

б) вжити всіх залежних від нього заходів щодо евакуації дітей з приміщень (дітей молодшого віку евакуювати в першу чергу). Евакуацію дітей треба починати з приміщення, де виникла пожежа, а також з приміщень, яким загрожує небезпека поширення пожежі;

в) направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю);

г) одночасно негайно приступити до гасіння пожежі своїми силами й наявними в установі засобами пожежогасіння;

д) для зустрічі викликаної пожежної частини або дружини треба виділити особу, яка повинна чітко проінформувати начальника частини (дружини), що прибула, про те, чи всі діти евакуйовані з будівлі, яка горить, або задимлена, і в яких приміщеннях ще залишилися люди.



5.2. В разі необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу по телефону **103**.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

## **ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_\_**

### **з охорони праці під час занять легкою атлетикою**

#### **I. Загальні положення**

1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.4. 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.

1.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.

1.6. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня – розрівняною.

1.7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається і

знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

1.8. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

1.9. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

1.10. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

1.11. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний момент на уроці.

1.12. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках.

## **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Ретельно розпушувати пісок у ямі для стрибків у довжину і висоту. Граблі після розпушування піску класти в стороні зубцями донизу. Перед стрибками покласти під п'яти гумові прокладки. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витерти їх ганчіркою. Перед метанням м'яча, гранати, переконатися, чи немає людей у напрямку метання.

## **III. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. Не допускати різких «стопорячих» зупинок. Ретельно розпушувати пісок у ямі – місці приземлення.

3.2. Не виконувати стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки.

3.3. Не подавати м'яч, гранату кидком. Не переходити через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.

3.4. Бути особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стояти під час групових занять праворуч від метальника, не ходити за приладами (снарядами) без дозволу вчителя.

3.5. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирати їх на сухо. Граблі й лопати не залишати в стрибкових ямах та класти їх зубцями донизу.

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

4.1. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо під час занять з'явиться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припинити заняття і звернутися за порадою й допомогою до лікаря, медичної сестри.

4.2. Забрати з спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати в складські приміщення. Вивести школярів з спортмайданчика до роздягальні (класу).

#### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При отриманні травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу по телефону за номером **103**.

#### **Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

## **ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_\_**

### **з охорони праці під час занять гімнастикою**

#### **I. Загальні положення**

1.1. Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

1.3. Займатись на гімнастичних приладах (снарядах) дозволяється лише в присутності вчителя.

1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах (снарядах) необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти приладів (снарядів).

1.5. Усі спортивні прилади (снаряди) й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

1.6. Надійність установаження й результати випробувань спортінвентаря та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Основні розміри і методи випробування гімнастичних приладів (снарядів) подано в додатку № 4.

1.7. Гімнастичні прилади (снаряди) не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути

надійно закручені. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

1.8. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шліфувальною шкіркою.

1.9. Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зрівняні в рівень з підлогою.

1.10. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задири на брусі, помітного викривлення.

1.11. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

1.12. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

1.13. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.14. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

1.15. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

1.16. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряду) була безпечна зона.

1.17. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

1.19. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).

1.20. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.

1.21. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

1.22. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивнентаря, без спортивного одягу, не дозволяється.

## **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.3. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

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

3.1. Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

3.2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

3.3. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учня.

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

3.5. При виконанні вправ потоком (один за одним), витримувати достатні інтервали.

3.6. Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (снарядів), приземлятись м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.

3.7. Не виконувати без страхування складні елементи і вправи.

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

3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня.

Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.10. 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).

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

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

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.2. Вивести організовано дітей з спортивного залу, провітрити приміщення. 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.

#### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

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

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону **103**. У випадку пожежі - викликати пожежну службу по телефону **101**.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*



**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

## **ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_\_**

### **з охорони праці під час занять лижною підготовкою (ковзанами)**

#### **I. Загальні положення**

1.1. Одяг для занять на лижах (ковзанах) повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

1.2. Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зростомасових даних учнів і підганяти індивідуально.

1.3. Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце; поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною мазью відповідно до погодніх умов.

1.4. Уроки потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі, при температурі не нижчій за – 20°C.

1.5. Якщо великий мороз, необхідно доручати учням стежити один за одним і повідомляти вчителя про перші ознаки обмороження.

1.6. 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.

1.7. Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше як 15 градусів.

1.8. Розмір майданчика вибирати з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше ніж 10 м.

1.9. Навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним пеньків дерев, каміння, глибоких ям і вибоїв, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

1.10. Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15 см. Ухил повинен бути не більше як 1 градус. Товщина льоду на природній водоймі, обладнаній для навчання катання на ковзанах, повинна бути не менша за 25 см.

1.11. Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїв. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огороджують. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше як  $8 \text{ м}^2$  площі.

1.12. При проведенні занять мати з собою похідну аптечку першої допомоги.

## **II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Одержавши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні гімназії. Перед заняттям з лижної підготовки або ковзанярського спорту при морозі, нижчому –  $10^{\circ}\text{C}$  або сильному вітрі одягніть труси або плавки. Якщо їх немає, закладіть у брюки складений трикутником папір; дівчаткам необхідно одягти бюстгальтери або закрити ділянку грудей папером; надягніть шерстяні шкарпетки; вуха закрийте шапкою чи навушниками, на руки обов'язково надіньте рукавиці.

2.2. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб воно було сухим. Одягайте сухі шкарпетки, пальці ніг (під час сильних морозів) обгортайте газетним папером.

2.3. Систематично точить ковзани і стежте за міцністю кріплення їх до черевиків. Не катайтесь без рукавиць.

2.4. Перед кожним уроком учитель перевіряє стан лижні або траси.

2.5. Кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні.

2.6. Перед виходом з гімназії до місця занять вчитель повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення — рух у строю з лижами і т.д. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які очолюють і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччі дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони повинні бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці.

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

3.1. Стежте за товаришами і в разі появи ознак обмороження (побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин тіла, вух, носа, щік) негайно розтирайте поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтирайте безпосередньо обморожене місце.

3.2. Щоб уникнути потертостей, не ходіть на лижах, не катайтесь на ковзанах у тісному або вільному взутті. Відчувши біль, послабте лижні кріплення, розшнуруйте черевики і, отримавши дозвіл учителя, спокійно йдіть до гімназії. Якщо під час занять ви з якихось причин зійшли з дистанції, обов'язково попередьте вчителя (особисто або через товариша). Якщо учень втомився або погіршилось у нього самопочуття, його треба відправити в школу тільки в супроводі дорослого або старшого товариша.

3.3. Спускатися з гір треба тільки з дозволу, відповідно черги та за сигналом вчителя. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержуватись таких інтервалів часу,

які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

3.4. Заходити на каток, розміщений на природній водоймі, можна тільки по прокладених стежках. Забороняється збиратися на льоду великими групами. Під час руху по ковзанярській доріжці забороняється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці.

3.5. Під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні, жердини.

3.6. Забороняється кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

3.7. Слухайте уважно пояснення вчителя, витримуйте інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м, під час спусків не менше як на 30 м. Під час спусків не виставляйте лижні палки вперед, не зупиняйтесь біля підніжжя гори, пам'ятайте, що за вами їде товариш.

3.8. Стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах.

3.9. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, катайтеся тільки проти руху стрілки годинника, не перебувайте на льоду без ковзанів.

3.10. Під час сильного морозу відкриті частини обличчя змащуйте жиром.

3.11. Не заходьте на лід природних водойм далеко від берега.

***Забороняється:***

- підходити до ополонки, кататися біля них на ковзанах;
- ходити одиночно по льоду, а також збиратися на льоду великими групами;
- з'їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід.

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

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Очистити лижі (ковзани) від снігу, льоду і здати вчителю. Очистити одяг і взуття, вимити руки та обличчя з милом.

#### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. Якщо учень втомився, погіршилось самопочуття, вийшло з ладу спорядження – відправити в школу в супроводі дорослого чи старшого товариша.

5.2. При отриманні травми, надати учневі першу медичну допомогу.

5.3. У випадку одержання важкої травми, викликати швидку медичну допомогу за номером **103**.

5.4. У випадку, коли тріснув лід, і учень попав у воду, **потрібно:**

- зосередитись і кликати на допомогу;
- спробувати спертись грудьми на лід і просуватись до берега, поки не досягнуто безпечного місця.

5.5. Надання допомоги здійснювати за допомогою підручних засобів (лиж, лижних палиць, ременів, шарфів, дощок, мотузок).

5.6. До місця пролomu не підходити, а наблизитися до нього лежачи, повзком, щоб уникнути ризику провалитися під кригу.

5.7. Підручні засоби штовхайте поперед себе і подавайте потерпілому за три-п'ять метрів від провалу. Потім тягніть потерпілого на берег чи на міцну кригу.

5.8. Доставте потерпілого у приміщення (школу), переодягніть, зігрійте, дайте гарячого чаю, покажіть лікарю.

#### **Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_» \_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_**  
**з охорони праці**  
**під час занять спортивними іграми**

**I. Загальні положення**

1.1. Відкриті спортивні майданчики для ігор повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу по периметру висотою 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати куці з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні стійки, металічні конструкції, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота) повинні бути надійно закріплені. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівна, чиста, без сторонніх предметів. Не менш ніж на 2 м від спортивних майданчиків не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.4. Спортивні майданчики не можна огороджувати канавами, дерев'яними або цегляними бровками.

**II. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі повинні бути цілими, відповідати стандартам.

2.3. Перевірити в учнів одяг, щоб він не сковував рухів і відповідав порі року і погоднім умовам.

2.4. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я учнів.

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

3.1. На уроки приходити тільки в м'якому взутті (без шипів). Забороняється одягати різного роду прикраси (кільця, перстні, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

3.2. Не можна передавати одночасно два (волейбольні, баскетбольні, гандбольні та футбольні) м'ячі, та тоді, коли відвернута увага в учня: він чекає передачу від іншого.

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

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Зібрати спортінвентар.

4.2. Вивести дітей з спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

### **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

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

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону **103**.

5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу по телефону **101**.

### **Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ № \_\_\_\_\_**  
**з охорони праці**  
**під час занять плаванням**

**І. Загальні положення**

1.1. Вимоги щодо організації безпечного плавання учнів у відкритих водоймах.

1.2. Купання учнів дозволяється організовувати тільки в спеціально відведених місцях, які обмежені сигнальними буями або прапорцями, в присутності медичного працівника, тренера, інструктора, вчителя.

1.3. Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу, який повинен бути на березі перед заходженням учнів у воду, під час купання, при виході з неї, і контролювати наявність купальників.

1.4. Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

1.5. Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огорожених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

**Забороняється:**

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;

- купатися без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях у години, не передбачені розкладом, режимом дня;

- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;



- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду із споруд, не пристосованих для цього. Допуск учнів у воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно розкладу. Будь-яка заміна одного вчителя іншим дозволяється тільки з дозволу директора гімназії. Заняття з навчання плаванням проводять тренери, вчителі з відповідною фаховою освітою. Учителі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

1.6. Проводити заняття в природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних з цією метою, які відповідають санітарним вимогам. Місця купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

1.7. Вибираючи місце для навчання в природних водоймах, треба керуватися вказівками, що викладені в Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти України:

- природне дно водойми в місці, виділеному для купання, або дно купальні, обладнаного на природній водоймі, повинні бути рівними;
- глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;
- швидкість течії (руху) води – не більше за 0,3 м/с;
- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей;
- місця купання повинні бути огорожені;

- під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках рятувальні човни тощо).

1.8. Якщо не створені умови, необхідні для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості їх виконання – відмінити заняття.

### **Правила поведінки на воді:**

- Купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася.

- Купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях: на пляжах, водних станціях або у безпечних, перевірених місцях.

- Перебувати у воді не більше 10-15 хв.

- Забороняється купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів.

- Забороняється стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома.

- Забороняється купатися поодиночі.

- Забороняється плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дошок.

- Забороняються пустощі на воді.

- Забороняється запливати за межі місць купання, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються.

- Забороняється штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано.

- Забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.

- При погіршенні метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води.

- Під час грози забороняється перебувати поблизу води.

- Не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

## **II. Вимоги безпеки перед початком плавання**

2.1. Входить у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши холод по тілу, швидко вийдіть з води і повідомте про це вчителя (керівника).

2.2. Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри в футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

2.3. При вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою вниз.

2.4. Після перенесення захворювання середнього вуха вкладайте у вухо під час купання вату, змащену вазеліном. Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

## **III. Вимоги безпеки під час плавання**

3.1. Не купайтеся більше як 30 хв., якщо вода холодна, достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'язуйте голову білою хусткою.

3.2. Не залишайтеся під час пірнання довго під водою. Відчувши втому, спокійно пливить до берега.

### ***Забороняється:***

- Входити у воду без дозволу чергового і керівника. Входити у воду розігрітим (спітнілим).

- Запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання. Купатися при великій хвилі.

- Стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці. Штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

## **IV. Вимоги безпеки після закінчення плавання**

4.1. У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ. Вийшовши з води, обітріться насухо і одразу ж одягніться.

4.2. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до лікаря.

## **V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

5.2. Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і впливайте на поверхню.

5.3. При наданні допомоги потопаючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксируючи до берега.

5.4. При отриманні травми, вчитель повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах – викликати швидку медичну допомогу по телефону **103**.

5.5. При утопленні необхідно діяти так: потерпілого якнайшвидше витягти з води на берег. Якщо потерпілий в свідомості, то необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти: дати випити гарячий чай. **При критичному стані необхідно провести всі заходи щодо його оживлення.**

1. Покласти потерпілого животом на коліно того, хто рятує і надавити на спину для витікання води із дихальних шляхів. Дітей перевертають головою до низу, різко відводять нижню щелепу, щоб розкрити ротову порожнину для відтоку води.

2. Двома пальцями обгорнутими носовою хустиною швидко очищають рот від мулу і водоростей. Негайно починають виконувати вправи для штучного дихання. Кращий спосіб – «з рота в ніс».

3. Для цього потерпілого кладуть на спину, голову максимально вивертають назад, підклавши під шию руку. Другу руку кладуть на лобну ділянку голови. У такому положенні язик не заважає проходженню повітря.

4. Якщо вдихати через «ніс-рот», потрібно прикрити рот, щоб повітря не виходило через нього назад.

5. Вдихання робиться протягом 5-6 с, це відповідає 10-12 вдиханням на хвилину.

6. Під час видихання використовується марлева чи інші прокладки.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

\_\_\_\_\_

*підпис*

\_\_\_\_\_

*прізвище, ініціали*

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

### **Правила надання першої медичної допомоги при одержанні травм**

Наслідки нещасних випадків залежать від того, наскільки швидко і кваліфіковано надано потерпілому першу медичну (долікарську) допомогу. Затримка долікарської допомоги або неправильне (невміле) її надання може призвести до серйозних ускладнень у лікуванні, інвалідності та навіть до смерті потерпілого. Не можна відмовлятися від надання допомоги потерпілому та вважати його мертвим тільки за відсутністю таких ознак життя, як дихання та пульс.

Майже завжди травма трапляється раптово і викликає в людини почуття безпорадності. Не всі знають, що треба робити, як швидко визначити характер і тяжкість травми. В таких випадках необхідні спокій, рішучість, уміння швидко і правильно організувати надання першої допомоги до прибуття медичних працівників. Швидкість і якість надання долікарської допомоги визначаються підготовленістю осіб, які знаходяться поруч, їх умінням використовувати підручні та спеціальні засоби. Тому кожен учень і працівник повинні знати, як надавати долікарську допомогу: зупинити кровотечу, зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, накладити шину при переломі, перев'язати рану, промити очі, вжити необхідних заходів при гострих отруєннях парою, газом тощо.

Є певна схема послідовності надання першої долікарської допомоги. З різними варіаціями вона придатна у більшості ситуацій. Значно складніше надавати допомогу, якщо біля потерпілого тільки одна людина. В такому випадку

не завжди потрібно відразу бігти за лікарем, інколи це просто неможливо зробити (на спортмайданчику, лісі, на річці). У таких ситуаціях, як ураження електрострумом, утоплення, багаточисельні травми, надання термінових заходів може стати вирішальним для врятування життя потерпілого. Наприклад, у вищезазначених випадках у потерпілого може бути відсутнім дихання, порушена серцево-судинна діяльність, аж до зупинки серця. При цьому завдання того, хто надає допомогу — негайно розпочати відновлення дихання та серцевої діяльності у потерпілого, а вже потім вирішувати питання із транспортуванням.

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги.

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.

2. Надати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.

3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).

4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.

5. Розпочати проведення необхідних заходів:

- зупинити кровотечу;

- зафіксувати місце перелому;

- надати реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;

- обробити ушкоджені частини тіла.

6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, послати за працівником навчального закладу, підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

7. Повідомити керівників установи про те, що трапилось.

Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення та час - годину і навіть

хвилини, особливо коли потерпілий втратив свідомість. Знання цього може допомогти не тільки розпізнати характер ушкоджень, правильно вибрати засоби надання допомоги, але і в майбутньому, в умовах лікувального закладу вірно встановити діагноз.

Перше, що необхідно зробити для надання допомоги - винести (вивести) потерпілого з місця події (з спортзалу, спортмайданчика, зупинити дію електричного струму, винести з приміщення, в якому чадний газ тощо). Робити це потрібно обережно, намагаючись якнайменше турбувати потерпілого, особливо, коли є переломи хребта. В таких випадках не можна перевертати потерпілого, тому що це підсилює біль, призводить до тяжких ускладнень, таких, як шок, сильна кровотеча з ушкодженням судин.

При деяких ушкодженнях і раптових захворюваннях необхідно зняти з потерпілого одяг, наприклад, при термічних опіках, пораненнях. Краще це зробити в приміщенні. Спочатку знімають одяг (пальто, піджак, брюки, кофту) із здорової частини тіла. Якщо важко зняти одяг, його розпорюють по швах або розрізають. Так діють у випадках тяжкої травми з ушкодженням кісток, коли необхідно швидко зупинити кровотечу та іммобілізувати кінцівку. Під час кровотечі одяг достатньо розрізати вище рани. При переломі хребта, коли не можна турбувати потерпілого, одяг не знімають.

Необхідно передбачити захист потерпілого від переохолодження, особливо якщо є значна втрата крові, тяжкий загальний стан або під час транспортування потерпілого на великій відстані. Здійснити це не важко, для цього використовують простирадла, які стелять на ноші таким чином, щоб вільним краєм накрити потерпілого. В мокру погоду треба користуватись брезентом, палаткою або іншими матеріалами, що не пропускають воду.

Потерпілий завжди потребує морально-психологічної підтримки оточуючих. Увага, щирість, турбота - це фактори,



що допоможуть подолати наслідки травми, нещастя. Неприпустимі грубість, роздратування, докори в необережності, недотриманні правил безпеки тощо. Правильний психологічний вплив і поведінка тих, хто оточує потерпілого, хто надає йому підтримку, вже є долікарська допомога.

Медична аптечка, її склад, призначення, правила користування

<i>№ з/п</i>	<i>Найменування медичних засобів і медикаментів</i>	<i>Призначення</i>	<i>Кількість</i>
1.	Індивідуальний перев'язочний антисептичний пакет	Для накладання пов'язок	3 шт.
2.	Бинти	Те саме	3 шт.
3.	Вата (в пакетах)	Те саме	2 шт.
4.	Джгут	Для зупинки кровотечі	1 шт.
5.	Настоянка йоду	Для обробки ран, поранень на шкірі	1 фл. або 10 ампул
6.	Нашатирний спирт	Застосувати при втраті свідомості, накапати на вату 2-3 краплі і піднести до носа потерпілого	1 флакон або 10 ампул
7.	Розчин (2-4%) борної кислоти	Для промивання очей, для примочок на очі, при їх опіках електродугою, для полоскання рота, при опіках лужними сполуками	1 флакон 250 мл
8.	Вазелін	Для обробки шкіри при опіках 1 ступеня	1 туб.
9.	Валідол	Застосувати при серцевому болі по одній таблетці під язик до повного розсмоктування	1 туб.

Комплекс заходів, що передбачають надання допомоги на місці події, включає не тільки навчання правилам поведінки, але і відповідне матеріальне забезпечення, до якого належать і аптечки першої допомоги. Аптечки повинні знаходитись у місцях найбільшого скупчення людей і на травмонебезпечних ділянках.

У спортзалі аптечку кладуть до спеціальної шафи. Під час роботи на спортмайданчику аптечку тримають у сумці або місці, зручному для перенесення. Стан і укомплектованість аптечки необхідно обов'язково перевіряти, звертаючи увагу на термін зберігання ліків. В аптечці завжди повинні бути засоби для надання першої допомоги при дрібних пораненнях: розчин йоду, борна кислота, марганцево-кислий калій, перев'язочний матеріал.

Правила користування індивідуальним перев'язочним пакетом:

1. Розгортаючи пакет, необхідно слідкувати, щоб не торкатись тієї сторони, яка буде накладена на рану.
2. Якщо рана одна, то слід накласти дві подушечки, якщо ран дві – по одній на рану, потім перебинтувати.
3. Щоб пов'язка не зсунулася, потрібно закріпити зовнішній кінець бинта шпилькою.
4. Після відкриття пакет необхідно відразу використати, тому що він швидко втрачає стерильність.

### **Перша допомога при запорошуванні очей, пораненнях, вивихах, переломах**

В умовах проведення уроків на відкритому повітрі очі можуть бути запорошені пилом, шматочками каміння тощо. Настає сильне подразнення, біль, різь, сльозотеча і почервоніння очей. Неприпустимо намагатися самостійно видалити стороннє тіло з ока. Необхідно накласти м'яку пов'язку і негайно відправити потерпілого до лікарні або викликати медичного працівника.

**Поранення** – це ушкодження з порушенням цілісності шкіри або слизової оболонки. Неприпустимо торкатися до рани руками, промивати її водою, засипати порошком тощо. Забруднену шкіру навколо рани протирають стерильною ватою, марлею, бинтом або тампоном з перев'язочного пакету. Навкруги рану змащують настоянкою йоду або «зеленкою» (попадаючи до рани, вони викликають опік і затримують заживання).

У разі відсутності медикаментів можна використовувати спирт, горілку, одеколон. Після обробки рану вкривають стерильною салфеткою або марлею, поверх кладуть вату та бинтують. Якщо під рукою немає стерильного матеріалу, використовують чисту м'яку тканину, носовички, чистий одяг тощо. В такому випадку на ділянку тканини, що буде безпосередньо прилягати до рани, необхідно накапати кілька краплин йоду, але сильно змащувати не можна - йод може спричинити опік.

При підозрі на вивих обмежитися створенням спокою: на нижню кінцівку накласти шину, а верхню підвісити хустинкою на шию і якомога швидше доставити потерпілого до медичної установи. Виправлення вивиху потребує спеціальних знань, тому не слід намагатися зробити це самостійно.

Переломи можуть бути **відкритими і закритими**. При закритому переломі шкіра без ушкоджень, рана відсутня. Ознака перелому – різкий біль під час спроби руху ушкодженою кінцівкою. Перша допомога – забезпечити спокій та нерухомість місця перелому. При наданні допомоги не треба намагатись встановити, є, чи немає перелому: мацати місце ушкодження, примушувати потерпілого рухати, піднімати або згинати кінцівку. Такі дії можуть різко підсилити біль, спричинити до зміщення і ушкодження м'яких тканин. Для забезпечення нерухомості зламаної кінцівки застосовують спеціальні дротяні або фанерні (дерев'яні) шини. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно

імобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча або стегна, то три суглоби. Накладають шину поверх одягу, кладуть під неї що-небудь м'яке – вату, шарф, рушник. Накладену шину необхідно прикріпити до кінцівки бинтом, рушником, ременем. Як шину можна використати дошку, палицю, лижу тощо. Таку імпровізовану шину необхідно покласти з двох протилежних сторін уздовж ушкодженої кінцівки і обгорнути бинтом. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидві сторони перелому. Фіксація **відкритого** перелому вимагає дотримання додаткових умов: не можна накладати шину на місце відкритого перелому, а слід прибинтовувати її поверх одягу (взуття) і, крім того, підкласти під неї що-небудь м'яке, попередньо зупинивши кровотечу.

Особливо небезпечні травми хребта. В таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, лист фанери, двері тощо. Якщо під руками немає нічого твердого, то в крайньому випадку можна транспортувати потерпілого у звичайних м'яких ношах обличчям донизу.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу необхідно обережно стягнути його широким рушником, шматком тканини, покласти потерпілого на тверді ноші (щит, широку дошку), надавши йому позу «жаби».

У разі травми голови необхідно покласти потерпілого, зробити йому на голову охолоджуючий компрес. Для запобігання удушення потерпілого у несвідомому стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, при цьому голова має бути повернутою в бік. Потрібно швидко і обережно очистити рот, висунувши вперед нижню щелепу, витягти язика. При першій можливості потерпілого треба негайно транспортувати до лікувального закладу у супроводі особи, яка вміє надавати допомогу для оживлення.

Транспортують потерпілого на спині з трохи піднятою на подушці головою.

При переломі нижньої щелепи накладають пов'язку, що забезпечує її нерухомість. Для цього беруть дві хустинки, з яких одну проводять під підборіддя та зв'язують на тім'ї, а другою охоплюють підборіддя спереду і зав'язують на потилиці.

### **Припинення кровотечі з рани, носа, вуха, легень, стравоходу**

Навіть відносно неглибокі поранення можуть супроводжуватись кровотечею: капілярною, артеріальною, венозною.

Якщо ушкоджена артерія – колір крові яскраво-червоний, кров б'є фонтанчиком. Артеріальна кровотеча найбільш небезпечна, допомогу потерпілому треба надавати негайно. При капілярній кровотечі кров виділяється краплями, венозна кров має темно-червоне забарвлення.

Артеріальну кровотечу зупиняють за допомогою здавлюючої пов'язки. При кровотечі з великої артерії для зупинки крові до ділянки рани притискають артерію пальцем вище місця поранення, а потім накладають здавлюючу пов'язку. При кровотечі із стегнової артерії джгут накладають вище від місця кровотечі. Під джгут підкладають шар марлі, щоб не пошкодити шкіру і нервові закінчення, вставляють записку із зазначенням часу його накладання. Тривалість використання джгута обмежується двома годинами, у противному разі - омертвіє кінцівка. Якщо протягом цього періоду немає можливості забезпечити додаткову допомогу, то через 1,5-2,0 години джгут на кілька хвилин відпускають (до почервоніння шкіри), кровотечу при цьому зменшують іншими методами (наприклад, здавлюючим тампоном), а потім знову затягують джгут. При кровотечі з головної шийної (сонної) артерії рану по можливості стискають пальцем, після чого набивають великою кількістю марлі,

тобто роблять тампонування. Якщо рана знаходиться в паху або під пахвою (джгут не можна використовувати), то вкладають тампон, а потім (якщо немає вивихів і переломів) кінцівку потерпілого згинають і прив'язують до тулуба.

Для зупинки носової кровотечі, потерпілого необхідно посадити і покласти на ніс охолоджуючий компрес. Якщо не допомагає, вносять до носових ходів тампони із стерильного бинта, оброблені 3% розчином перекису водню. Тампони можна залишати в носі 24 години.

Якщо потерпілий відкашлюється яскраво-червоною спіненою кров'ю – кровотеча в легенях. При цьому дихання утруднене. Потерпілого кладуть у напівлежаче положення, під спину підкладають валик, на груди кладуть холодний компрес. При цьому йому забороняється говорити і рухатись. Періодично можна давати пити холодну, злегка підсолену воду і ковтати шматочки льоду. Потерпілому необхідна термінова госпіталізація.

Кровотеча з травного тракту характеризується блюванням темно-червоною кров'ю, що зілася. Положення потерпілому забезпечується те саме, що й при кровотечі з легенів, але ноги згинають у колінах. При значній втраті крові може розвинути гостре недокрів'я, виникнути шок. Перш за все треба зупинити кровотечу, по можливості напоїти чаєм. Потім тілу потерпілого надають такого положення, при якому голова для її нормального кровопостачання має бути дещо нижче тулуба.

### **Надання першої допомоги при втраті свідомості, шоку, тепловому та сонячному ударах, опіку, обмороженні**

Головною причиною *втрати свідомості* є раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, болю, нестачі свіжого повітря тощо.

**Ознаки.** Звичайно непритомність настає раптово, але інколи перед нею настає поблідіння, блювота, нудота, слабкість, позіхання, посилене потовиділення. Пульс прискорюється, артеріальний тиск знижується. Під час непритомності пульс уповільнюється до 40-50 ударів на хвилину.

**Допомога.** При втраті свідомості потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити приплив свіжого повітря, поплескати по щоках, полити обличчя, груди холодною водою, дати нюхати нашатирний спирт. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячий чай або каву, 20-30 краплин настоянки валеріани.

Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або взагалі не дихає, треба думати про западання язика. У крайньому разі вживаються заходи до оживлення.

Причиною **шоку** може стати сильний біль, втрата крові, утворення в пошкоджених тканинах шкідливих продуктів, що призводять до виснаження захисних можливостей організму, внаслідок чого виникають порушення кровообігу, дихання, обміну речовин.

**Ознаки** – поблідіння, холодний піт, розширені зіниці, короткочасна втрата свідомості (знепритомнення), прискорене дихання і пульс, зниження артеріального тиску. При важкому шоку – блювання, спрага, попелястий колір обличчя, посиніння губ, мочок вух, кінчиків пальців, можлива зупинка дихання і кровообігу.

**Допомога.** Необхідно надати першу допомогу, яка відповідає виду поранення (наприклад, зупинити кровотечу, іммобілізувати переломи тощо). Потерпілого слід зігріти (закутати в ковдру), покласти на спину з дещо опущеною головою. Якщо немає підозри на ушкодження внутрішніх органів, потерпілому дають гарячий напій. Заходами, що



перешкоджають виникненню шоку, є: тепло, зменшення болю, пиття рідини.

**Тепловий або сонячний удар** настає внаслідок тривалого перебування на сонці без захисного одягу, при фізичному навантаженні у нерухомому вологому повітрі.

**Ознаки.** Легка ступінь – загальна слабкість, нездужання, запаморочення, нудота, спрага, шкіра обличчя червона, вкрита потом, пульс і дихання прискорені, температура тіла 37,5°-38,9° С. Середня ступінь – температура 39°-40 °С, сильний головний біль, різка м'язева слабкість, миготіння в очах, шум у вухах, серцевий біль, виражене почервоніння шкіри, сильне потовиділення, посиніння губ, прискорення пульсу до 120-130 уд. хв., часте і поверхнєве дихання. Тяжкі ступені перегрівання кваліфікуються по-різному: якщо температура повітря висока і його вологість підвищена, кажуть про тепловий удар. При цьому температура тіла піднімається вище 40° С, настає непритомність і втрата свідомості, шкіра суха, можуть початися судоми, порушується серцева діяльність, припиняється дихання.

**Допомога.** Потерпілого необхідно перенести в прохолодне місце, намочити голову і ділянку серця холодною водою, дати прохолодне пиття, піднести до носа вату з нашатирним спиртом. Якщо різко порушується серцева діяльність, зупиняється дихання, треба розпочати штучне дихання.

Під час проведення походів, екскурсій, днів здоров'я можуть виникнути **термічні та хімічні опіки**. Термічні опіки з'являються від дотику до розжарених предметів, полум'я, попадання на шкіру гарячої рідини або пари. Хімічні опіки виникають внаслідок дії на дихальні шляхи, шкіру і слизові оболонки концентрованих неорганічних та органічних кислот, лугів, фосфору тощо. При займанні або вибухах хімічних речовин утворюються термохімічні опіки.

**Ознаки.** Залежно від важкості розрізняють **чотири ступені опіку**: 1 -почервоніння шкіри та її набряк; 2 - пухири,

наповнені жовтуватою рідиною; 3 - утворення некрозу шкіри (струпів); 4 - обвуглювання тканини. При великих опіках виникає шок. За глибиною ураження тканин **хімічні опіки поділяються на чотири ступені**: 1 — чітко визначене почервоніння шкіри, легкий набряк; 2 — сильний набряк, утворення пухирів різного розміру, форми; 3 — потемніння або їх побіління за кілька хвилин, годин. Шкіра припухає, виникає різкий біль; 4 — глибоке омертвіння не лише шкіри, а й підшкірної жирової клітковини, м'язів, зв'язкового апарату суглобів.

Опіки кислотами дуже глибокі, на місці опіку утворюється сухий струп. При опіках лугами тканини вологі, тому ці опіки переносяться важче, ніж опіки кислотами.

***Допомога.*** Необхідно швидко вивести або винести потерпілого з вогню. При займанні одягу треба негайно його зняти або накинути щось на потерпілого (мішок, тканину), треба не давати вогню доступу до повітря. Полум'я на одязі можна гасити водою, засипати піском, гасити своїм тілом (катаючись по землі).

При опіках 1 ступеня треба промити уражені ділянки шкіри антисептичними засобами, потім обробити спиртом, одеколоном. До обпечених ділянок не можна доторкуватись руками, не можна проколювати пухирі, відривати шматки одягу, що прилипли до місць опіку, не можна накладати мазі, порошки тощо. Опікову поверхню накривають чистою тканиною. Потерпілого (якщо його морозить) треба зігріти: укурити, дати багато пиття. При втраті свідомості дати понюхати ватку з нашатирним спиртом. У випадку зупинки дихання треба зробити штучне дихання. Якщо одяг потерпілого просочився хімічною рідиною, його треба швидко зняти, розрізати чи розірвати на місці події. Потім механічно виділяють речовини, що потрапили на шкіру, енергійно змиваючи їх струменем води 10-15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. При попаданні хімічної речовини у дихальні шляхи необхідно прополоскати горло водним 3%-

ним розчином борної кислоти. Не можна змивати хімічні сполуки, які займаються або вибухають при з'єднанні з водою. Якщо невідомо, яка хімічна речовина викликала опік і немає нейтралізуючого засобу, на місце опіку накладається чиста суха пов'язка і потерпілого негайно направляють до медичного закладу.

**Переохолодження** розвивається внаслідок порушення процесів терморегуляції при дії на організм холодного фактору і розладу функції життєво важливих систем організму, який настає при цьому. Відмороження виникає тільки при тривалій дії холоду, при дотику тіла до холодного металу на морозі, при контакті зі зрідженим повітрям або сухою вуглекислою, при підвищенні вологості і сильному вітрі при не дуже низькій температурі повітря (навіть близько 0°C). Сприяє переохолодженню і обмороженню ослаблення організму внаслідок голодування, втоми або хвороби. Найчастіше відморожуються пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

**Ознаки** на початковому етапі потерпілого морозить, прискорюється дихання і пульс, підвищується артеріальний тиск, потім настає переохолодження, рідшає пульс, дихання, знижується температура тіла. Після припинення дихання серце може ще деякий час скорочуватись (від 5 до 45 хвилин). При зниженні температури тіла до 34-32° С затьмарюється свідомість, припиняється довільне дихання, мова стає неусвідомленою. Розрізняють чотири ступені відмороження тканин: 1 – почервоніння і набряк; 2 – утворення пухирів; 3 – омертвіння шкіри і утворення струпів; 4 – омертвіння частин тіла.

**Допомога.** При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато гарячого пиття, молоко з цукром. Якщо потерпілий слабо дихає, треба розпочати штучне дихання.

Після зігрівання потерпілого і відновлення життєвих функцій йому дають спокій. Не можна робити розтирання снігом. Одяг і взуття з відморожених частин знімати треба дуже акуратно, якщо ж зробити це не вдається, треба розпороти їх ножем чи розірвати.

**Отруєння** – це тяжке захворювання, яке сталося внаслідок проникнення до організму різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 години, інколи через 20-26 годин.

**Ознаки.** Це загальне нездужання, нудота, блювання, спазмоподібний біль у животі, понос, блідність, спрага, підвищення температури тіла до 38-40° С, частий, слабкий пульс, судоми.

**Допомога.** Потерпілому негайно кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2,0 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика до появи чистих промивних вод. Можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля). Потім дають багато чаю, соків але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1 -2 години і отрута надходить вже із шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно. В такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 стакан води). Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати 2-3 яєчних білки на 1 л води, розведений крохмаль або молоко. Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, перший час необхідне постійне спостереження за потерпілим.

Причиною **отруєння окисом вуглецю** є вдихання чадного газу, продуктів горіння, диму.

**Ознаки** - шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, слабкість, нудота, слабкий пульс, непритомність, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, втрата свідомості протягом годин і навіть діб.

**Допомога.** Забезпечити потерпілому приплив свіжого повітря (якщо є можливість – дати подихати киснем).

Звільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди потерпілого покласти холодний компрес, якщо він при свідомості – напоїти гарячим чаєм, кавою. У разі припинення дихання необхідно провести штучне дихання.

При **отруєнні** алкоголем у потерпілого головний біль, слабкість, нудота, запаморочення або втрата свідомості. У тяжких випадках шкіра стає вологою з синюшним відтінком або блідою, розширюються зіниці, можуть бути судоми, порушується серцева діяльність.

**Допомога.** При наданні першої допомоги потерпілого слід покласти так, щоб голова була вище тулуба. Дають дихати нашатирний спирт, далі треба промити шлунок. Після цього дати потерпілому міцний чай, каву. Якщо у сп'янілого втрата свідомості, треба запобігти захлинанню блювотними масами, для цього треба покласти його на бік так, щоб голова була опущена. Велику небезпеку викликає отруєння сурогатами алкоголю – метиловим спиртом, етиленгліколем, дихлоретаном.

### **Перша допомога при ураженні електричним струмом**

Причини – робота з технічними електричними засобами, пряме дотикання до провідника або джерела струму і непряме – за індукцією.

Перша допомога складається з двох етапів: звільнення потерпілого від дії струму і надання йому долікарської медичної допомоги. Наслідки ураження струмом залежать від тривалості проходження його через людину, тому важливо швидко звільнити потерпілого від дії струму і якомога скоріше надати допомогу, навіть при смертельному ураженні, тому що період клінічної смерті продовжується лише кілька хвилин.

Заходи по наданню першої долікарської допомоги залежать від стану потерпілого після звільнення його від дії

струму. Якщо потерпілий короткочасно знаходився під струмом і після цього може самостійно координувати свої дії, його необхідно у супроводі іншої особи відправити до медпункту і допустити до занять тільки після огляду лікаря, тому що наслідки електротравми можуть з'явитися навіть після 2-3 годин. Якщо ураження легке (збережена свідомість, не порушені дихання і серцева діяльність), а є тільки слабкість, іноді підсмикування окремих м'язів, то потерпілого слід покласти, зігріти (розтерти шкіру рук, ніг, тулуба, до ніг покласти грілку, дати гарячий чай). Обов'язково відправити потерпілого до лікарні для медичного огляду, щоб запобігти ускладнень від електротравми.

Якщо потерпілий при свідомості, але до цього був у запомороченні або тривалий час знаходився під дією електроструму, необхідно покласти його на сухе місце, накрити ковдрою, забезпечити спокій, весь час уважно слідкувати за його диханням і пульсом.

Якщо потерпілий знепритомнів, але у нього є стійкі дихання і пульс, його слід покласти, дати свіже повітря, піднести до носа нашатирний спирт, розтерти і зігріти.

Якщо потерпілий дихає слабо, а серцева діяльність нормальна, необхідно розпочинати робити йому штучне дихання.

За відсутністю ознак життя (немає дихання, серцебиття і пульс відсутні, зіниці розширені і не реагують на світло) треба вважати, що потерпілий у стані клінічної смерті і терміново приступити до його оживлення – штучного дихання і зовнішнього масажу серця.

Ніколи не можна відмовлятися від надання допомоги потерпілому і вважати його мертвим за відсутності дихання, серцебиття та інших ознак життя. Констатувати смерть має право тільки лікар.

При ураженні блискавкою ознаки подібні до ознак ураження електричним струмом. Дії по допомозі аналогічні діям при ураженні електричним струмом. Закопувати в землю

потерпілого не можна: грудна клітина, здавлена землею, не може розширюватися, навіть коли з'являється самостійне дихання.

### **Оживлення. Способи штучного дихання.**

#### **Зовнішній масаж серця**

Мета штучного дихання – забезпечення газообміну в організмі, збагачення крові потерпілого киснем і виділення з крові вуглецю. Крім того, штучне дихання, діючи рефлекторно на центр дихання головного мозку, сприяє відновленню самостійного дихання потерпілого.

Способи штучного дихання можуть бути апаратні та ручні. Ручні менш ефективні, але можуть застосовуватись негайно при порушенні дихання у потерпілого.

Підготовка до штучного дихання:

1. Звільнити потерпілого від одягу – розстебнути комір сорочки тощо.

2. Покласти потерпілого на спину на горизонтальну поверхню – стіл, гімнастичний мат, або підлогу.

3. Відвести голову потерпілого максимально назад, доки його підборіддя не стане на одній лінії з шиєю. При цьому положенні язик не затуляє вхід до гортані, вільно пропускає повітря до легенів. Разом з тим при такому положенні голови рот розкривається. Для збереження такого положення голови під лопатки кладуть валик із згорнутого одягу.

4. Пальцями обстежити порожнину рота і якщо там є кров, слиз тощо, їх необхідно видалити. За допомогою носовичка або бережка сорочки вичистити порожнину рота. Обов'язково провести штучне дихання.

#### **Виконання штучного дихання:**

Голову потерпілого відводять максимально назад і пальцями затискають ніс (або губи). Роблять глибокий вдих, притискають свої губи до губ потерпілого і швидко роблять йому глибокий видих до рота. Вдування повторюють кілька разів, з частотою 12-15 разів на хвилину. З гігієнічною метою

рекомендується рот потерпілого прикрити шматком тканини (носовичок, бинт тощо). Якщо пошкоджене обличчя і проводити штучне дихання «з легенів у легені» неможливо, треба застосовувати метод стиснення і розширення грудної клітини шляхом складання і притискання рук потерпілого до грудної клітини з їх наступним розведенням у боки. Контроль за надходженням повітря з легенів потерпілого здійснюється по розширенні грудної клітини при кожному вдуванні. Якщо після вдування грудна клітина потерпілого не розправляється, – це ознака непрохідності шляхів дихання. Найкраща прохідність шляхів дихання забезпечується за наявності трьох умов:

- максимальному відведенні голови назад;
- відкриванні рота;
- висуванні вперед нижньої щелепи.

При появі у потерпілого перших слабких вдихів слід поєднати штучний вдих з початком самостійного вдиху. Штучне дихання слід проводити до відновлення глибокого ритмічного дихання.

Штучне дихання у більшості випадків треба робити одночасно з масажем серця.

**Зовнішній масаж серця** - це ритмічне стискання серця між грудиною та хребтом. Треба знайти розпізнавальну точку – мечевидний відросток грудини, – він знаходиться знизу грудної клітини над животом. Стати треба з лівого боку від потерпілого і покласти долоню однієї руки на нижню третину грудини, а поверх – долоню другої руки. Далі ритмічними рухами треба натискати на грудину (з частотою 60 разів на хвилину). Сила стискання має бути такою, щоб грудина зміщувалась в глибину на 4-5 см. Масаж серця доцільно проводити паралельно з штучним диханням, для чого після 2-3 штучних вдихів роблять 15 стискань грудної клітки. При правильному масажі серця під час натискування на грудину відчуватиметься легкий поштовх сонної артерії і звуться протягом кількох секунд зіниці, а також порожевіє шкіра



обличчя і губи, з'являться самостійні вдихи. Щоб не пропустити повторного припинення дихання, треба стежити за зіницями, кольором шкіри і диханням, регулярно перевіряти частоту і ритмічність пульсу.

### **Транспортування потерпілого**

Наслідки своєчасної і правильно наданої допомоги на місці події можуть бути зведені нанівець, якщо при підготовці до транспортування і доставці потерпілого до медичної установи не будуть дотримані відповідні правила. Головне не тільки в тому, як доставити потерпілого і яким видом транспорту, а наскільки швидко були вжиті заходи, які забезпечили максимальний спокій і зручне положення потерпілого.

Найкраще транспортувати потерпілого ношами. При цьому можна використовувати підручні засоби: дошки, одяг тощо. Можна переносити потерпілого на руках. Передусім потерпілого слід покласти на ноші, які застеляють ковдрою, одягом тощо, ставлять ноші з того боку потерпілого, де є ушкодження. Якщо тих, хто надає допомогу, двоє, вони повинні стати з іншого боку ношів. Один підводить руки під голову і груди, другий – під крижі і коліна потерпілого. Одночасно без поштовхів його обережно піднімають, підтримуючи ушкоджену частину тіла, і опускають на ноші. Слід накрити потерпілого тим, що є під руками, – одягом, ковдрою. Якщо є підозра на перелом хребта, потерпілого кладуть обличчям догори на тверді ноші (щит, двері). За відсутністю такого можна використати ковдру, пальто. В такому випадку потерпілого кладуть на живіт.

Якщо є підозра на перелом кісток тазу, потерпілого кладуть на спину із зігнутими ногами у колінах і у тазостегнових суглобах для того, щоб його стегна були розведені, під коліна обов'язково треба підкласти валик із вати, рушника, сорочки.

По рівній поверхні потерпілого несуть ногами вперед, при підйомі на гору або по сходах – головою вперед. Ноші весь час повинні бути у горизонтальному положенні. Щоб ноші не розгойдувались, необхідно йти не в ногу, злегка зігнувши коліна.

При перевезенні потерпілого слід покласти його до машини на тих самих ношах, підстеливши під них що-небудь м'яке (ковдру, солому тощо).

### **Правила рятування та надання допомоги потопаючому**

Щороку на водоймах України гине понад 3 тисячі осіб, а найбільше влітку. На жаль, не всі наші співгромадяни добре уявляють, що вода – це не тільки Божий дар і порятунок від пекучого сонця, а й небезпечне для людини середовище, і за невмілого поводження з нею можна втратити найдорожче – життя.

Тому кожен з нас повинен володіти прийомами саморятування на воді та мати уявлення, як допомогти людині, яка потрапила в біду. Такі знання, підкріплені рішучими діями, можуть зберегти не одне людське життя.

### **Як же допомогти потопаючому?**

Розглянемо варіант надання допомоги без використання засобів – найскладніший.

**Основне правило при рятуванні потопаючого – діяти виважено, спокійно, швидко.** Якщо ви побачили, що людина тоне, то перш за все необхідно зорієнтуватися в обстановці. За можливості треба спробувати повідомити потопаючому, що його помітили і допоможуть. Це підбадьорить його і надасть нових сил. Потрібно також звернути увагу людей, які знаходяться поблизу, на те, що людина тоне.

Для рятування потопаючого можна використати наявні рятувальні засоби, коли ж такої можливості немає, треба негайно пливти до нього. Але для того, щоб прийняти таке

рішення, ви повинні вміти добре плавати та пірнати, володіти способами надання допомоги на воді, а також знати, як потрібно транспортувати потерпілого і звільнитися від його можливих захватів. Коли впевненості у собі немає або ви не вмієте плавати, кличте на допомогу інших людей.

**СЛІД ПАМ'ЯТАТИ**, що для потопаючого характерні конвульсивні, некоординовані і не завжди усвідомлені рухи, тому невміла спроба витягти його з води може поставити під загрозу життя самого рятувальника.

При наданні допомоги людині, яка не має сил пливти, треба підпливти до неї, підбадьорити і переконати в необхідності виконувати ваші поради. Тільки після цього можна підставити свої плечі під кисті витягнутих рук потерпілого і транспортувати його до берега.

До потопаючого треба підпливати тільки ззаду і, схопивши його за волосся, шию або попід руки, перевернути обличчям вгору так, щоб воно весь час було над водою. У такому положенні потерпілого треба якнайшвидше доставити до берега. **Якщо потерпілий вже зник з поверхні води і знаходиться на дні водойми, необхідно знайти його тіло**, а знайшовши, взяти попід руки і підняти, а потім, сильно відштовхнувшись ногами від дна, піднятися разом з ним на поверхню і доставити його до берега.

**ДЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ПОТЕРПІЛОГО ІСНУЄ БАГАТО СПОСОБІВ.** Назвемо кілька з них: коли потерпілий схопив вас за ноги, для звільнення необхідно однією рукою притиснути його голову до себе, а другою взяти за підборіддя і повернути від себе; коли потерпілий схопив вас за кисті рук, потрібно стиснути їх у кулаки, підтягнути ноги до живота, впертися ними в його груди і, зробивши сильний ривок руками назовні, одночасно відштовхнутися від нього ногами.

У крайньому випадку, коли від захвату потерпілого звільнитися не вдається, пірнайте разом з ним вниз. Інстинкт

самозбереження часто змушує потерпілого випустити рятувальника і підніматися на поверхню.

Після доставки потерпілого на берег необхідно швидко і обережно звільнити його від тісного одягу. Після цього треба покласти його собі на зігнуту в коліні ногу обличчям вниз так, щоб голова була нижче від тулуба. Пальцем, обгорнутим хустинкою, потрібно звільнити рот від мулу, піску, водоростей тощо. Енергійно надавити на його спину, щоб вода витекла з дихальних шляхів і шлунка. Потім перевернути на спину, покласти горизонтально, швидко й енергійно розтерти усе тіло сухим одягом, по можливості зігріти його.

**Якщо відсутні дихання і серцева діяльність, необхідно негайно почати робити штучне дихання і непрямий масаж серця з дотриманням таких правил:** потерпілого кладуть на спину так, щоб його голова була відкинута назад (підборіддя повинно бути на одному рівні з шиєю); перш ніж розпочати робити штучне дихання, треба переконатися у прохідності його верхніх дихальних шляхів. Якщо голова відкинута назад, рот потерпілого мимоволі відкривається.

**Щоб зробити штучне дихання способом “з рота в рот”,** потрібно стати на коліна з будь-якого боку від потерпілого. Його ніс і рот прикрити чистою хустинкою чи серветкою. Потім той, хто надає допомогу, робить 1-2 глибокі вдихи і видихи, після цього набирає в легені побільше повітря, щільно притискає свої губи до губ потерпілого і, затиснувши пальцями ніздрі, робить енергійний видих. При цьому грудна клітка потерпілого розширюється. Видих здійснюється пасивно.

Штучне дихання потрібно проводити до появи самостійного дихання і відновлення свідомості потерпілого або до прибуття медичних працівників.

Якщо зупинилося серце, потерпілого також кладуть на спину горизонтально. Той, хто надає допомогу, стає на коліна ліворуч від нього, кладе кисті рук одна на одну на нижню частину грудної клітки потерпілого і натискає на неї

долонями енергійними поштовхами так, щоб змістити передню стінку грудної клітки в бік хребта на 4-5 см. За 1 хвилину потрібно робити до 60 надавлювань.

**Ознакою відновлення серцевої діяльності** є поява пульсу на сонній і променевої артеріях, звуження зіниць, покращення кольору обличчя (воно набирає рожевого відтінку замість сіро-землистого з синюватим відтінком). У такому випадку масаж серця можна припинити. Якщо цього не спостерігається, необхідно продовжувати масаж до прибуття медичних працівників.

Якщо допомогу надають двоє, то один робить масаж серця, а другий одночасно штучне дихання. При цьому їхні дії повинні бути узгодженими.

**Рекомендується після кожних п'яти хвилин надавлювань на грудну клітку з інтервалом в 1 секунду робити одне вдування в легені. Якщо ж допомогу надає один рятувальник, то через кожні два швидких вдування повітря в легені потерпілого треба зробити 15 надавлювань на груди з інтервалом також в 1 секунду.**

Практика свідчить, що чим раніше надана допомога, тим більше можливостей для повернення потерпілого до життя.

І ще – допомогу потерпілому необхідно надавати до прибуття медпрацівників, навіть якщо надії на успіх вже немає.

**Тому купатися необхідно у відведених для цього місцях (на пляжах), де і рятувальники є, і людей багато.**

## Витяг із Закону України “Про охорону праці”

Закон України *“Про охорону праці”*, введений в дію Верховною Радою з 14 жовтня 1992 року, визначає основні положення щодо реалізації, конституційного права громадян на охорону праці, їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності.

А 21.11.2002 Верховна Рада України затвердила Закон *“Про внесення змін до Закону України “Про охорону праці”*. Цей закон розроблений з метою вдосконалення механізму реалізації конституційних прав громадян на належні безпечні та здорові умови праці, посилення профілактичної роботи щодо збереження життя і здоров'я людей під час їхньої трудової діяльності і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні.

Дія закону *“Про охорону праці”* поширюється на всіх юридичних та фізичних осіб, які відповідно до законодавства використовують найману працю, та на всіх працюючих.

Під час укладання трудового договору роботодавець повинен проінформувати працівника під розписку про умови праці та про наявність на його робочому місці небезпечних і шкідливих виробничих факторів, які ще не усунуто, можливі наслідки їх впливу на здоров'я та про права працівника на пільги і компенсації за роботу в таких умовах відповідно до законодавства і колективного договору.

Працівнику не може пропонуватися робота, яка за медичним висновком протипоказана йому за станом здоров'я. До виконання робіт підвищеної небезпеки та тих, що потребують професійного добору, допускаються особи за наявності висновку психофізіологічної експертизи.

**Закон проголошує, що працівник має право відмовитись від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я, або для людей, які його оточують, або для виробничого середовища чи довкілля.**

Він зобов'язаний негайно повідомити про це безпосереднього керівника або роботодавця.

**Працівник має право** розірвати трудовий договір за власним бажанням, якщо роботодавець не виконує законодавства про охорону праці, не дотримується умов колективного договору з цих питань. У цьому разі працівникові виплачується вихідна допомога в розмірі, передбаченому колективним договором, але не менше тримісячного заробітку.

**На роботах із шкідливими і небезпечними умовами праці**, а також роботах пов'язаних із забрудненням або несприятливими метеорологічними умовами, працівникам видаються безплатно за встановленими нормами спеціальний одяг, спеціальне взуття та інші засоби індивідуального захисту, а також мийні та знешкоджувальні засоби.

**Працівники, зайняті на роботах з важкими та шкідливими умовами праці**, безплатно забезпечуються лікувально-профілактичним харчуванням, молоком, або рівноцінними харчовими продуктами, газованою солоною водою, мають право на оплачувані перерви санітарно-оздоровчого призначення, скорочення тривалості робочого часу, додаткову оплачувану відпустку, пільгову пенсію, оплату праці у підвищеному розмірі та інші пільги і компенсації, що надаються в порядку визначеному законодавством.

**Забороняється застосування праці жінок на важких роботах** і на роботах із шкідливими або небезпечними умовами праці, а також залучення жінок до підіймання і переміщення речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми.

**Не допускається залучення неповнолітніх до праці на важких роботах** і на роботах із шкідливими або небезпечними умовами праці, до нічних, надурочних робіт та робіт у вихідні дні, а також до підіймання і переміщення

речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми.

**Відшкодування шкоди, заподіяної працівникові внаслідок ушкодження його здоров'я або у разі смерті працівника, здійснюється Фондом соціального страхування від нещасних випадків відповідно до Закону України *“Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності”*.**



## ЖУРНАЛ

### реєстрації вступного інструктажу з питань охорони праці

Розпочато « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ р.

Закінчено « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ р.

№ з/п	Дата проведення інструктажу	Прізвище, ім'я та по батькові особи, яку інструктують	Професія*, посада, особи* яку інструктують, її вік	Назва виробничого підрозділу (група, клас, гурток) до якого приймається особа, яка інструктується	Прізвище, ініціали, посада особи, яка інструктує	Підписи	
						особи, яку інструктують*	особи, яка інструктує.

*Примітка:*

Журнал має бути прошнурованим, пронумерованим і затверджений печаткою із підписом директора

\*Не заповнюється при проведенні вступного інструктажу в закладах освіти з особами, яким не виповнилось 14 років.

**ЖУРНАЛ**  
**реєстрації інструктажів**  
**з питань охорони праці для учнів**

Розпочато « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_р.

Закінчено « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_р.

№ з/п	Дата проведення інструктажу	Прізвище, ім'я та по-батькові особи, яка інструктується	Клас	Вид інструктажу	Номер інструкції або її назва	Прізвище, ім'я та по-батькові, посада особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яка:		
							Інструктує	інструктується*	
								Дата:	
							4.09.2014	22.01.2015	
1.	4.09.2014 р.	Петренко Ігор Володимирович	9-А	первинний	Інструкція №№1;2;3;4;13	Кухарчук В.П. вчитель фізичного виховання	***	**	**
2.		Дмитрук Сергій Степанович						**	**
3.								**	**
4.								**	**
5.	22.01.2015 р.			позаплановий	Інструкція №№1;2;3;4;5;7	Кухарчук В.П. вчитель фізичного виховання	***	**	**
6.								**	**
7.								**	**
8.								**	**

Примітка:

\* Учні і вихованці розписуються в журналі реєстрації інструктажів, починаючи з 9-го класу.

\*\* Підпис учнів.

\*\*\* Підпис вчителя.

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «   »     2020 р.  
№    

## А К Т

Ми, комісія в складі: голови комісії (заступника директора, який відповідає за охорону праці), членів комісії (відповідального за електро та пожежну безпеку), голови комісії з питань охорони праці і техніки безпеки (від профкому), голови профкому, завідуючого спортзалом склали цей акт про те, що в спортзалі і на спортивному майданчику було проведено випробування та перевірку на надійність встановлення та кріплення спортінвентаря, спортобладнання.

Дані випробувань занесені в таблицю:

<i>№ з/п</i>	<i>Назва спортінвентаря і спортобладнання</i>	<i>Інвентаризаційний №</i>	<i>Дані випробувань (прогин)</i>	<i>Закріплено надійно чи ненадійно</i>	<i>Примітка</i>
1.	Бруси				
2.	Перекладина				
3.	Колода				
4.	Ворота футбольні гандбольні				
5.	Гімнастична стінка				
6.	Щити баскетбольні				

7.	Канат				
8.	Споруди на гімнастичному містечку				

Висновки комісії:

Спортінвентар і спортобладнання, що знаходяться у спортзалі і на спортивному майданчику придатні (непридатні) до використання.

*(потрібне підкреслити)*

Голова комісії:

\_\_\_\_\_

*(підпис)*

\_\_\_\_\_

*(ініціали, прізвище)*

Члени комісії:

\_\_\_\_\_

*(підпис)*

\_\_\_\_\_

*(ініціали, прізвище)*

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

*Примітка:* Акт складається перед початком навчального року.

**«Затверджено»**  
Директор гімназії:  
І.В. Павлюк  
від «\_\_» \_\_\_\_ 2020 р.  
№ \_\_\_\_\_

**АКТ-ДОЗВІЛ**  
**на експлуатацію спортзалу гімназії № \_\_\_\_\_**

Ми, що нижче підписалися, комісія в складі

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

стверджуємо, що:

1. В спортзалі для учнів організовані робочі місця, що відповідають нормам охорони праці, правилам техніки безпеки, шкільної гігієни та санітарії, а також віковим особливостям учнів.

2. Адміністративно-педагогічний персонал з правилами техніки безпеки ознайомлений.

3. Спортзал до роботи готовий.

Голова комісії: \_\_\_\_\_ (прізвище)

Члени комісії: \_\_\_\_\_ (прізвище)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## **Види і порядок проведення інструктажів для учнів**

**Відповідно до вимог “Типового положення про навчання з питань охорони праці” у навчальному закладі з учнями проводять такі інструктажі з охорони праці:**

1. **Вступний** – на початку занять (коли учні вперше прийшли в кабінет фізики, хімії, біології, інформатики, майстерні гімназії, кабінет допризовної підготовки, спортзал), а також при переході з однієї гімназії в іншу. Запис про проведення вступного інструктажу в кабінетах підвищеної небезпеки робиться в “Журналі реєстрації вступного інструктажу з питань охорони праці” (додаток № 1).

2. **Первинний** інструктаж проводиться на початку занять у кожному кабінеті, лабораторії, де навчальний процес, пов’язаний з небезпечними або шкідливими хімічними, фізичними, біологічними факторами, у гуртках, перед уроками трудового навчання, фізкультури, перед спортивними змаганнями, вправами на спортивних снарядах, при проведенні заходів за межами території навчального закладу, а також перед виконанням кожного навчального завдання, пов’язаного з використанням різних механізмів, інструментів, матеріалів тощо.

Первинний інструктаж на робочому місці, позаплановий та цільовий інструктаж проводиться з учнями в процесі навчання. **Первинний інструктаж з охорони праці, який реєструється в “Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів” (додаток № 2) проводиться на початку занять, тобто у вересні (перше чи друге заняття).**

3. **Позаплановий** проводиться при виявленні порушень вимог безпеки учнями під час навчально-виховного процесу, при зміні умов виконання навчальних завдань з професії, лабораторних робіт, інших видів занять, передбачених навчальними планами.

4. **Цільовий інструктаж** проводиться з учнями при організації і проведенні масових позашкільних заходів (екскурсії, туристичні походи, спортивні заходи, тощо).

При проведенні олімпіад з трудового навчання, інформатики, спортивних змагань тощо, запис про проведення цільового інструктажу робиться в “Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів” (додаток № 2).

**Позаплановий інструктаж рекомендується проводити у січні.**

**Запис про проведення первинного (вересень) і позапланового (січень) інструктажів з охорони праці робиться в “Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів”(додаток № 2).**

У вересні та січні в програму первинного і позапланового інструктажів необхідно включати питання електробезпеки (в майстернях, кабінетах) дома і під час грози, правила внутрішнього розпорядку в шкільних майстернях, кабінетах, питання пожежної безпеки, а також правила поведінки з вибухонебезпечними, отруйними і токсичними речовинами та предметами, надання медичної допомоги при ураженні електричним струмом та інших пошкодженнях, правила і вимоги гігієни праці та виробничої санітарії, дії у надзвичайних ситуаціях тощо.

**Інструктажі з питань безпеки життєдіяльності з вихованцями, учнями проводяться одночасно з інструктажами з питань охорони праці і містять питання охорони здоров'я, пожежної, радіаційної безпеки, безпеки дорожнього руху, реагування на надзвичайні ситуації, безпеки в побуті тощо.**

Після проведення 1-2 занять у вересні доцільно провести перевірку знань учнів з питань безпеки життєдіяльності і виставити відповідні оцінки. Це дітей стимулює до кращого вивчення правил безпеки.

При вивченні нових тем та перед початком виконання практичних робіт на уроках трудового навчання, перед

початком виконання фізичних вправ на спортивних снарядах у спортзалі, при проведенні лабораторно-практичних робіт з фізики, хімії, біології вчитель знову ж таки проводить інструктажі з безпеки життєдіяльності: первинний, позаплановий з конкретної теми, лабораторної роботи. Запис про проведення первинного, позапланового інструктажу з безпеки життєдіяльності робиться у класному журналі в графі “Зміст уроку”. Таких записів може бути декілька, в залежності від кількості спланованих тем і програмового матеріалу. Наприклад:

- стрибки у довжину;
- метання гранати;
- опорні стрибки;
- лазіння по канату.

В таких випадках, при вивченні кожної із цих тем необхідно проводити первинний, позаплановий інструктаж з безпеки життєдіяльності і запис про проведення інструктажу робити у класному журналі в графі “Зміст уроку”.

Проведення інструктажу з пожежної безпеки з учнями відмічається у “Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів” (додаток № 2), при цьому вказується назва і номер інструкції. Якщо фіксується проведення інструктажу з пожежної безпеки у журналі (додаток № 2), то окремий “Журнал реєстрації інструктажу з пожежної безпеки” для учнів не заводиться.

**Якщо у день проведення інструктажу хтось із учнів був відсутнім, то з такими учнями проводиться інструктаж, тоді, коли вони присутні на уроці, ставиться дата проведення інструктажу та підпис вчителя навпроти підпису учня. Журнали реєстрації інструктажів (додатки №№ 1, 2) повинні бути пронумерованими, прошнурованими і скріпленими печаткою керівника навчального закладу.**



**Орієнтовний перелік питань  
вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності для  
учнів**

1. Загальні відомості про гімназію, її кабінети, лабораторії, гуртки, майстерні. Розташування кабінетів, лабораторій, спортивного залу, медпункту тощо. Види та джерела небезпеки у навчальних приміщеннях, майстернях, спортзалі, на спортивних майданчиках та навчально-дослідних ділянках тощо.
2. Загальні правила поведінки під час проведення навчально-виховного процесу на території гімназії.
3. Вимоги безпеки при проведенні позакласних та позашкільних заходів. Обставини та причини окремих, найбільш характерних нещасних випадків, що сталися у гімназії.
4. Вимоги пожежної безпеки у гімназії.
5. Поведінка на вулиці. Безпека дорожнього руху.
6. Причини, що приводять до травм в побуті. Дії учнів у разі виникнення надзвичайних ситуацій: нещасного випадку, пожежі, виявлення отруйних та вибухонебезпечних речовин чи предметів у гімназії.
7. Правила надання першої медичної допомоги у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо.

## Оптимальні розміри основного інвентаря для учнів різних вікових груп

(згідно з методичними рекомендаціями «Педагогічні особливості і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації праці школярів в умовах сільськогосподарського виробництва», вид. ДПН СРСР, 1991 р.)

### 1. Розміри лопат.

Вікова група, років	Розміри полотна, см	Діаметр черенка, см	Загальна висота, см
8-10	12-14 x 18-21	2,75 - 3,0	95-100
11-13	14-15x21-23	3,0 - 3,25	100-110
14-16	16-18x24-25	3,25	110-120

### 2. Розміри сапок.

Вікова група, років	Висота пластини, см	Ширина леза, см	Довжина черенка, см	Діаметр черенка, см
8-10	9-10	10	110	2,3
11-13	9-10	12	120	2,3
14-16	9-10	14	130	2,5

### 3. Розміри граблів.

Вікова група, років	Кількість зубів, шт.	Довжина зуба, см	Товщина зуба, см	Довжина черенка, см	Діаметр черенка, см
8-10	7	7,0	0,5	130	2,5
11-13	9	7,5	0,6	140	2,8
14-16	11	8,0	0,7	150	3,0