ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Ніжинського обласного педагогічного ліцею

Чернігівської обласної ради

06.03.2024р. № 64-Н

**ІНСТРУКЦІЯ № 26**

**з безпеки життєдіяльності під час занять з фізичної культури та спорту**

**1. Загальні положення**

1.1. Правила безпеки під час занять із фізичної культури та спорту поширюються на всіх учасників освітнього процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури та спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки).

1.2. Ці міри безпеки є обов'язковими для виконання вчителями фізичної культури, якi проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання та відпочинку в ліцеї, а також для усіх учнів ліцею.

1.3. Заняття з фізичної культури та спорту у ліцеї проводяться відповідно до програми з фізичної культури, затвердженої МОН України. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

1.4. Для занять з фізкультури та спорту допускаються учні, якi пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я,у яких визначена група для занять фізичною культурою.

1.5. Учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

1.6. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються наказом директора ліцею на поточний рік і доводяться до відома вихователя, учителя фізичної культури.

На підставі цього наказу вихователь спільно з медичним працівником ліцею веде «Листок здоров'я».

1.7. Під час проведення занять з фізкультури та спорту як на уроках так і в позаурочний час учні ліцею користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.8. У спортивних залах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

1.9. Під час проведення спортивних змагань у ліцеї забезпечувати медичне обслуговування.

1.10. На кожному уроці з фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику.

1.11. До початку занять з фізичної культури учні за потреби мають повідомити вчителя:

про наявність документа про тимчасове звільнення від занять - після хвороби -  про погане самопочуття.

1.12. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2.8 кв. м на одного учня. Заповнювати зал понад встановлену норму не дозволяється.

1.13. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню.

1.14. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

1.15. Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортзалу. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні заглушки.

1.16.Температура в роздягальнях для дітей має бути не нижче за 18 – 20оС; у спортивних залах не нижче за 15оС.

1.17. У спортивному залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі.

1.18. 3абороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із спортзалу.

1.19. У кожному спортзалі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

**2. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Роздягальні спортзалів мають бути відкриті за 10 хв. до занять.

2.2. Черговий по класу приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у роздягальні.

2.3. Вхід учнів у спортзал до початку занять забороняється.

2.4. У роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю учнів.

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

**3.1. Загальні вимоги:**

-          Дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.

-          Проводити заняття у спортзалі разом із вчителем.

-          На уроці фізкультури учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.

-          Взуття повинно бути з гумовою підошвою.

-          У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.

-          Не виконувати вправи на приладах без страхування.

-          Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання учнем вправ.

-          При виконанні вправ поточним методом слідувати за інтервалом.

-          При виконанні стрибків приземлення повинне бути м'яким із поступовим присіданням.

-          Не виконувати вправи, маючи вологі долоні.

-          Після занять потрібно мити руки з милом.

-          Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу.

-          Перед виконанням вправ на приладах перевірити закручення гвинтів.

-          Спортивна форма завжди повинна бути чистою.

-          Взуття повинно відповідати розміру, що носить учень.

-          При поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до вчителя.

**Н Е  ДО З В О Л Я Є Т Ь С Я**

-          Заходити в спортивний зал без спортивного взуття.

-          Вживати жувальну гумку на уроці.

-          Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.

-          Штовхати у спину учня, що біжить попереду.

-          Підсідати під гравця, що вистрибує.

-          Робити підніжки, чіплятися за форму.

-          Переносити важкі прилади без дозволу вчителя.

-          Змінювати висоту приладів без дозволу вчителя.

-          Переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя.

**3.2. Під час занять із гімнастики**

-          Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з’єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.

-          Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків розтяжок повинні бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень із пологою.

-          Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

-          Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

-          До занять гімнастикою допускаються учні, якi пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки.

**Вимоги безпеки до початку занять:**

* спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;
* протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
* перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;
* у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати. Поверхня матів повинна бути рівною.

**Під час проведення занять:**

* не виконувати вправи на приладах без дозволу вчителя, а також без страховки;
* враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади;
* не стояти близько до учня, який виконує вправу на приладі;
* не виконувати вправи з вологими долонями;
* під час виконання вправ поточним методом слідкувати за оптимальністю інтервалів між учнями (з метою запобігання зіткнень).

**Дії у разі непередбачених обставин**

* у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття – припинити заняття і сповістити про це вчителя;
* у разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адмiнiстрацiю і найближчий пожежно-рятувальний підрозділ, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі;
* якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію ліцею і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерплого до лікарні.

**Вимоги безпеки після закінчення занять**

* прибрати спортивний інвентар у місця його зберігання;
* протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
* ретельно вимити руки і обличчя з милом.

**3.3. Під час занять з легкої атлетики**

-     Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу;

-     Ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

-     Метання спортивних приладів має проводитися за дотримання мір безпеки, якi унеможливлюють попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менш, як 60 м.

-     До занять допускаються учні, якi пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки.

**Вимоги безпеки до початку занять**

* одягнути спортивний костюм і взуття;
* ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;
* протерти ганчіркою прилади для метання.

Під час занять враховують, що

* бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу;
* можливі зіткнення у разі подання команд пов'язаних із несподіваною зупинкою учнів;
* стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибка;
* у зоні метання не повинно бути учнів під час виконання кидка;
* обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу;
* не треба стояти з правого боку від учня, що виконує метання;
* підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;
* передавати прилади для метання кидком забороняється;
* не залишати на місцях занять граблі та лопати;
* перед метанням подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

**Дії у разі непередбачених обставин**

* у разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;
* якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію ліцею і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

**3.4. Під час проведення занять з лижної підготовки**

- Місце проведення занять із лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба вибирати відповідно до вікових особливостей учнів.

- Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру. Розмір майданчика повинен забезпечувати дистанцію між лижниками не менш, як 10м.

Крім того:

* обов'язковий попередній інструктаж учнів;
* запобігати можливим передумовам отримання травм.

**Вимоги безпеки до початку занять**

* оглянути спорядження;
* перевірити справність кріплення;
* перевірити стан лижні.

Під час проведення занять слід враховувати, що:

* інтервал руху поміж учнями повинен становити 3-4м на дистанції не менше 25 – 35 м під час спуску униз;
* після спуску не треба зупинятися біля підніжжя;
* під час спуску треба обережно утримувати лижні палиці.

**3.5. Під час проведення занять із спортивних ігор**

**(футбол, баскетбол, гандбол)**

-     Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, яка не має механічних включень, що призводять до травмувань.

-     Майданчики не можна обгороджувати канавами і влаштовувати дерев’яні або цегляні бровки. Не менш, ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

-     Під час занять, тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

-     Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлення м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

-     Одяг учнів, якi займаються спортивними іграми, має бути легким, не утруднювати рухів, взуття у гравців – гандболістів, баскетболістів – на гнучкій підошві, у футболістів – на жорсткій підошві.

-     Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

-     Учням, якi грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички.

-     На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш, як 2 м за лицьовими лініями.

-     Кільця для гри у баскетбол слід закріпляти на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. При підведенні підсумків підкреслити виконання учнями мір безпеки при проведенні занять.

4.2. Зайти у роздягальню, одягтися і, з дозволу вчителя, вийти зі спортзалу.

4.3. Під час одягнення бути охайним, не штовхатись.

4.4. Черговий по класу прибирає роздягальню і передає її вчителю фізичного виховання.

4.5. Кожному учню після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

4.6. Після 3 та 4 уроків необхідно зробити вологе прибирання підлоги спортзалу та матів.

**5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. У разі появи в учня больових відчуттів, поганому самопочутті – припинити заняття і сповістити про це вчителя.

5.2. Якщо учень зазнав травми, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію ліцею і батьків і, у разі необхідності, відвести потерпілого до лікарні.

5.3. У разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і найближчий пожежно-рятувальний підрозділ, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі.

Вчитель фізичної культури В. Боровик

Інженер з ОП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. Шуляк

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 р.