

ПОГОДЖЕНО
Голова Профкому
_____ Леонід ДАНЮК

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КЗ «ВЛ №15»
_____ Тетяна ВАСИЛЕВСЬКА

Наказ №232 від 01.09.2022 р.

Інструкція №16

з охорони праці для вчителя фізичної культури

1. Загальні положення

1.1. Правила безпеки під час занять з 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 та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання та відпочинку в освітніх закладах та оздоровчих таборах тощо, а також усіх здобувачів освіти освітнього закладу.

1.3. Заняття з фізичної культури та спорту у освітніх закладах проводиться 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. До занять з фізкультури та спорту допускаються здобувачі освіти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

1.5. Висновок про стан здоров'я медперсонал доводять до відома вчителя фізкультури або особи, яка проводить заняття з фізкультури та спорту. На підставі цих даних здобувачі освіти розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи.

1.6. Під час проведення занять з фізкультури та спорту як на уроках, так і в позаурочний час здобувачі освіти навчальних закладів 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.

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

1.8. Під час проведення спортивних змагань у навчальному закладі забезпечувати медичне обслуговування.

1.9. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одного здобувача освіти. Заповнювати зал понад встановлену норму не дозволяється.

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

1.11. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

1.12. Приміщення горища спортзалу потрібно утримувати в чистоті і замикаєти на замок. Ключі від горища зберігати в певному місці. На горищі не дозволяється влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання.

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

1.14. Температура в роздягальнях для дітей має бути не нижче за 18—20 °С; у спортивних залах не нижче за 15 °С і у душових — 25 °С.

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

1.16. Забороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із спортзалу.

1.17. 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 здобувачів освіти у спортзал до початку занять забороняється.

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

2.5. Учні 1—4-х класів роздягаються у своїх класах і в спортзал заводяться вчителем фізкультури.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять:

3.1. Загальні вимоги:

- Суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на уроках фізкультури.
- Проводити заняття у спортзалі тільки разом з учителем.
- На уроці фізкультури здобувачі освіти повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, нігті коротко обрізані, волосся підібране.
- Взуття має бути з гумовою підошвою.
- У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати.
- Не виконувати вправи на гімнастичних приладах без страхування.
- Не стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання вправ.
- При виконанні вправ поточним методом слідувати з інтервалом.
- При виконанні стрибків приземлення має бути м'яким з поступовим при-сіданням.
- 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 має бути чистою.
- Взуття має відповідати розміру.
- При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах терміново звертатись до викладача.

Не дозволяється:

- Заходити в спортивний зал без спортивного взуття.
- Вживати жувальну гумку на уроці.
- Носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники.
- Штовхати у спину здобувача освіти, який біжить попереду.
- Підсідати під гравця, який 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 з гімнастики:

- Гімнастичні прилади повинні бути надійно закріплені, деталі скріплень мають бути надійно закручені.
 - Робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладкою. Пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою.
 - Гімнастичні мати мають впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.
 - Гімнастичний місток має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.
 - До занять гімнастикою допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

Можливість отримання травм під час виконання вправ:

- на несправних приладах;
- без належної страховки;
- без застосування гімнастичних матів;
- на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

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 має бути рівною.

Під час проведення занять:

- не виконувати вправ на приладах без дозволу вчителя, а також без страховки;
- притримуватись 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 здобувача освіти больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях і поганого самопочуття припинити заняття і сповістити про це викладача;

- у разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття і вивести здобувачів освіти із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

- якщо здобувач освіти отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

- прибрати спортивний інвентар у місце 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 мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка має 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 має бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

- метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

Можливе отримання травм під час занять:

- падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;
- знаходження учня в зоні метання у момент кидка;
- виконання вправ без розминки.

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 має продовжуватись не менш як на 15—20 м за лінію фінішу;

- можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою здобувачів освіти;

- стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибка;

- у зоні метання не повинно бути здобувачів освіти під час виконання кидка;

- обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу;

- не треба стояти з правого боку від здобувача освіти, який 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 здобувач освіти повинен припинити заняття;
- якщо здобувач освіти отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

3.4. Під час проведення занять з лижної підготовки:

- Місце проведення занять з лижної підготовки — профіль схилів, дистанцію та умови проведення треба вибирати відповідно до вікових особливостей учнів.
- Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах має бути захищений від вітру. Розмір майданчика має забезпечувати дистанцію між лижниками не менш як 10 м.

Крім того:

- обов'язковий попередній інструктаж здобувачів освіти;
- 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 повинен становити 3-4 м на дистанції, не менше 25-35 м під час спуску вниз;
- після спуску не треба зупинятися біля підніжжя;
- під час спуску треба обережно утримувати лижні палиці.

Дії у разі непередбачених обставин:

- обмороження або погане самопочуття;
- зіпсування кріплень;
- отримання травм.

3.5. Під час проведення занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол і 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 маю бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.
- Під час занять, тренувань і змагань здобувачі освіти мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовності 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 здобувачів освіти, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не ускладнювати 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.
- Здобувачам освіти, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: щитки під гетри, воротарям — рукавички.
- На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1м уздовж бокових ліній і не менш як 2м за лицьовими лініями.
- Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять:

- 4.1. При підведенні підсумків підкреслити виконання здобувачами освіти мір безпеки при проведенні занять.
- 4.2. Зайти у роздягальню, одягтися і з дозволу вчителя, вийти зі спортзалу.
- 4.3. Під час одягання бути охайним, не штовхатись.
- 4.4. Черговий прибирає роздягальню і передає її вчителю фізичного виховання.
- 4.5. 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 у здобувача освіти больових відчуттів, поганому самопочутті — припинити заняття і сповістити про це вчителя.
- 5.2. Якщо здобувач освіти зазнав травми, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію навчального закладу і батьків і у разі необхідності, відвести потерпілого до лікарні.
- 5.3. У разі виникнення пожежі у спортзалі негайно припинити заняття, вивести здобувачів освіти із залу, сповістити про пожежу адміністрацію і відповідальні органи, а самому вчителю безпосередньо почати ліквідацію пожежі.
- 5.4. Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінки загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження.

1. У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, викликати швидку медичну допомогу.

2. Дії при ураженні електричним струмом:

- необхідно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електрообладнання від джерела живлення, а при неможливості відключення - відтягнути його від струмоведучих частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал;

- за відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно робити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення необхідно починати негайно, після чого викликати швидку медичну допомогу.

3. Дії при пораненні:

- для надання першої допомоги при пораненні необхідно розкрити індивідуальний пакет, накласти на рану стерильний перев'язувальний матеріал і зав'язати її бинтом;

- якщо індивідуального пакету немає, то для перев'язки необхідно використати чисту носову хустинку, чисту полотняну ганчірку тощо. На те місце ганчірки, що приходить безпосередньо на рану, бажано накапати декілька капель настойки йоду, щоб одержати пляму розміром більше рани, а після цього накласти ганчірку на рану.

4. Дії при переломах, вивихах, ударах, розтягненні:

- при переломах і вивихах кінцівок необхідно пошкоджену кінцівку укріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї і прибинтувати до тулуба;

- при передбачуваному переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або рота) необхідно прикласти до голови холодний предмет (грілку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку;

- при підозрі перелому хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, чи повернути потерпілого на живіт обличчям у низ, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався з метою уникнення ушкодження спинного мозку;

- при переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлю, чханні, рухах необхідно туго забинтувати груди чи стягнути їх рушником під час видиху.

5. Дії при теплових опіках:

- при опіках вогнем,- парою, гарячими предметами ні в якому разі не можна відкривати пухирі, які утворюються, та перев'язувати опіки бинтом;

- при опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють ватою, змоченою етиловим спиртом; при опіках другого ступеня (пухирі) обпечене місце обробляють спиртом, 3 % марганцевим розчином або 4 % розчином таніну;

- при опіках третього ступеня (зруйнування шкіряної тканини) накривають рану стерильною пов'язкою та викликають лікаря.

6. Дії при кровотечі:

- для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно підняти поранену кінцівку вгору, кровоточиву рану закрити перев'язувальним матеріалом (із пакета), складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4с.

- при сильній кровотечі, яку не можна зупинити пов'язкою, застосовується здавлювання кровоносних судин, які живлять поранену область, за допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

Розроблено:

Фахівець з охорони праці

Олена ХОМИНА

