Управління освіти і науки

**Кам’янець-Подільський ліцей №13**

**Кам’янець-Подільської міської ради Хмельницької області**

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 16**

**під час проведення навчальних занять**

**у спортивному залі та на спортивних майданчиках**

**м. Кам’янець-Подільський**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ директора ліцею №13

31.10.2023 року № 282

**Інструкція з охорони праці № 16**

**під час проведення навчальних занять**

**у спортивному заліта на спортивних майданчиках**

**1. Загальні положення**

1.1. Заняття з фізичної культури і спорту у закладі повинні проводитися згідно до програми навчання.

1.2. Заняття в плановому навчальному процесі і позаплановому (заняття у секціях, гуртках тощо) мають право проводитися тільки вчителями фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

1.3. До занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд, які засвоїли вимоги цієї інструкції. Інструктаж реєструється у журналах: перед початком навчального планового процесу у журналі обліку навчальних занять; позапланових занять (секції, гуртки тощо) у журналі встановленого зразку.

1.4. На підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку учнів вчитель повинен розподілити їх на групи для занять фізичними вправами: основну, підготовчу, спеціальну.

1.5. Не допускати учнів до занять та самому не знаходитися у спортзалі без спеціального спортивного одягу та взуття.

1.6. Вчителі та учні повинні знати вимоги правил надання першої долікарської допомоги потерпілим і вміти їх використовувати.

1.7. Учням забороняється:

- знаходитися у спортзалі без нагляду вчителя;

- влаштовувати ігри, змагання;

- використовувати обладнання без узгодження з вчителем та без його безпосереднього нагляду.

1.8. Вчитель повинен стежити за правильним освітленням і провітрюванням спортзалу.

2.**Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Підготувати спортзал і обладнання:

- провітрити спортзал;

- перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів, правильність укладення матів тощо;

- перевірити справність освітлення;

- перевірити чистоту і сухість підлоги.

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

2.3. Перевірити в учнів наявність спортивного одягу та взуття.

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

3.1. Гімнастичні вправи треба виконувати тільки в присутствії вчителя.

3.2.Слід укладати мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною.

3.3.Важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків.

3.4. Під час виконання учнями та учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) слід дотримуватись необхідних інтервалів.

3.5.Під час занять, тренування та змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, дотримуватись встановлених правил проведення і послідовність занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

3.6.Перед початком гри у м'яч слід відпрацювати техніку: удару і ловлю м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3.7.Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4.

3.8.Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не затрудняти рухів, взуття у гравців  баскетболістів, волейболістів, гандболістів  на гнучкий підошві типу кедів, кросівок, у футболістів  на жорсткій підошві.

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

3.10.Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують, у спортивних іграх вибирають м'яч відповідно до виду ігор і потрібної довжини кола м'яча.

**4. Вимоги безпеки пiсля закiнчення занять**

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

4.2. Кожного дня після закінчення занять у спортзалі проводити вологе прибирання.

4.3. Після кожного заняття провітрювати спортзал.

4.4. Після закінчення занять спортзал необхідно закривати ключем, ключ здавати черговому вахтеру.

**5. Вимоги безпеки в аварiйних ситуацiях**

5.1.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.

5.2.У разі нещасного випадку вчитель повинен надати першу долікарську допомогу потерпілому.

5.3. Викликати швидку допомогу.

5.4. Повідомити адміністрацію і фахівця з охорони праці про нещасний випадок.

Інструкцію розробив:

Вчитель фізичної культури Янкун Є.І.

Узгоджено:

Фахівець з охорони праці Ткачук В.А.