

УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ №\_\_\_\_**

**під час проведення занять з гімнастики**

**1. Загальні положення**

1.1. До занять з гімнастики допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я.

1.2. Під час проведення занять учні зобов’язані користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям.

1.3. Дана інструкція поширюється на всіх учнів на уроках фізкультури, заняттях гуртка,спортивних секціях, заняттях спеціальної медичної групи і є обов’язковою для виконання.

**2. Вимоги безпеки перед початком занять**

.

2.1. Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені у закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

2.2. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, спортінвентаря, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозволяється.

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

2.4. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.

2.3. Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, ретельно оглядає місця прове­дення занять, перевіряє справність спортінвентаря, надійність установлення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимо­гам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про поря­док, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

**3. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відпо­відно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми.

2.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, яка визначаєть­ся Правилами проведення змагань з спортивної гімнастики, затвердженими Федерацією спортивної гімнастики України.

3.3.Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними 3 надійно закріпленими.

3.4.Гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах та з’єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені.

3.5 Жердини брусів щоразу перед початком навчального року треба оглянути по всій довжині й в разі потреби - відремонтувати. Якщо з’явиться тріщина – таку жердину треба замінити.

3.6. Гриф перекладини перед виконанням вправи та після закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою ї зачищати шкуркою. Пластини для кріплення крюків, розтяжок повинні бути щ0ільно пригвинчені до підлоги і встановлені в одній площині з нею.

3.7. Опори гімнастичного “козла” міцно закріплюються в коробках корпусу. При розсуванні ноги “козла” повинні вільно встановлюватися й надійно закріплюватися у необхідному положенні .

3.8. Необхідно регулярно очищати робочу поверхню перекладини, вона повинна бути гладенькою і без іржі;

3.9.Забороняється виконувати вправи на снарядах, якщо у вас вологі долоні, а також на забруднених снарядах; стояти близько біля снаряда під час переміщення і встановлення гімнастичних снарядів;

Для запобігання травматизму під час занять з гімнасти­ки слід дотримуватись таких вимог:

—треба виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності вчителя або його помічника;

—слід укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;

—важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;

—складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допо­могою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;

—слід змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини;

— потрібно висовувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

3.10. Під час занять у гімнастичному залі для змащення рук треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

3.11. Під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) слід дотримуватись необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення змагань з гімнастики.

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності, справності. Зніміть спортивний одяг і взуття, переодягніться.

4.2. Учитель фізичної підготовки після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар

**5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно пові­домте про це учителя.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допо­моги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ №\_\_\_\_**

**під час проведення занять з легкої атлетики**

**1. Загальні положення**

1.1. До занять з легкої атлетики допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я.

1.2. Під час проведення занять учні зобов’язані користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям.

1.3. Дана інструкція поширюється на всіх учнів на уроках фізкультури, заняттях гуртка,

спортивних секціях, заняттях спеціальної медичної групи і є обов’язковою для виконання.

**2. Вимоги безпеки перед початком занять**

.

2.1. Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені у закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

2.2. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, спортінвентаря, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозволяється.

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

1. 2.4. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.

2.5. Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, ретельно оглядає місця прове­дення занять, перевіряє справність спортінвентаря, надійність установлення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимо­гам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про поря­док, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

1. **Вимоги безпеки під час занять**

3.1. У разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відве­дений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (роз­минка повинна бути інтенсивнішою).

3.2. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзан­ня, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

3.3. Під час проведения занять з метання не можна перебува­ти в зоні кидка, що визначається Правилами проведення змагань з легкої атлетики. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напряму польоту об'єкта метання.

3.4. Учень, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.

3.5. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залиша­ти без нагляду спортивний інвентар для штовхання і метання, зок­рема інвентар, який не використовується в даний час на уроці.

3.6. Назад до кола метання спортивний прилад слід перено­сити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

3.7. Під час групового старту на короткі дистанції слід бігти тільки по своїй доріжці;

3.8. Не можна допускате різких зупинок;

3.9. Слід ретельно розпушувати пісок у ямі - місці приземлення;

3.10. Під час стрибків необхідно підкладате у черевики під п'ятки гумові проклад­ки. Не можна виконувати стрибки на нерівному, слизькому грунті. Не можна приземля­тися на руки;

3.11. Перед метанням гранати, диска, списа, молота необхідно подивитися, чи немає людей у напрямі кидання. Не можна подавати снаряд киданням. Не можна ловити ядра низько опущеними кистями рук, щоб не вдарити ядром пальців об грунт. Не можна ловити ядра, стоячи ногами разом, щоб уникнути падіння ядра на ноги;

3.12. Необхідно бути особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не можна стояти під час групових занять праворуч від метальника, не можна ходити за снарядами без дозволу. Не можна переходите через місця, на яких проводяться заняття з метання, бігу і стрибків.

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності, справності. Зніміть спортивний одяг і взуття, переодягніться.

4.2. Учитель фізичної підготовки після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар

**Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно пові­домте про це учителя.

* 1. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допо­моги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ №\_\_\_\_**

**під час проведення занять з лижної підготовки та ковзанярського спорту**

**1. Загальні положення**

1.1. До занять з лижної підготовки та ковзанярського спорту допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я.

1.2. Під час проведення занять учні зобов’язані користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям.

1.3. Дана інструкція поширюється на всіх учнів на уроках фізкультури, заняттях гуртка,

спортивних секціях, заняттях спеціальної медичної групи і є обов’язковою для виконання.

**2. Вимоги безпеки перед початком занять**

.2.1. Усе спортивне обладнання повинно бути повністю справним і надійно закріпленим.

2.2. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозволяється.

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

2.4. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.

2.5 Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, ретельно оглядає місця прове­дення занять, перевіряє справність спортінвентаря, надійність установлення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимо­гам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про поря­док, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

**3.Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Уроки з лижної підготовки треба проводити в тиху по­году або при слабкому (із швидкістю не більше 1,5—2 м/с) вітрі, при температурі не нижчій за -20 °С.

3.2. Одяг для занять на лижах або ковзанах має відповідати погодним умовам, бути легким, теплим, не заважати рухам, що виз­начається правилами проведення змагань з зимових видів спорту.

3.3. У разі морозної погоди необхідно доручати учням сте­жити один за одним і повідомляти вчителеві про перші ознаки об­морожування.

3.4. При погіршенні самопочуття учня його необхідно відправити на базу тільки в супроводі дорослого або старшого за віком товариша.

3.5. Перед кожним уроком учитель повинен перевіряти стан лижні або траси.

3.6. Кріплення лиж до взуття має бути зручним для користу­вання, міцним і надійним.

3.7. Перед виходом з бази до місця занять учитель повинен пояснити учням правила переміщення з лижами: рух у строю з лижами тощо. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені учні, які ведуть і замикають колону. Групу учнів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччю дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й поза­ду колони мають бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані — запалені ліхтарі: попереду — білого кольору, позаду—червоного.

3.8. Спускатися з гір треба за сигналом учителя, строго по черзі. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, що виключають будь-яку можливість на­їзду лижників один на одного.

3.9. Під час руху по ковзанярській доріжці учням не дозво­ляється різко зупинятися, а також відпочивати, стоячи на біговій доріжці, щоб не створювати умови для травмування інших.

* 1. Під час навчання на льоду потрібно використовувати бар'єри, поручні, а також страхувати кожного, хто виконує само­стійний рух.

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності, справності. Зніміть спортивний одяг і взуття, переодягніться.

4.2. Учитель фізичної підготовки після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар

**5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно пові­домте про це учителя.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу.

Під час надання першої долікарської допо­моги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ №\_\_\_\_**

**під час проведення занять із спортивних ігор (фут­бол, волейбол, баскетбол, гандбол)**

**1. Загальні положення**

1.1. До занять із спортивних ігор (фут­бол, волейбол, баскетбол, гандбол) допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров’я.

1.2. Під час проведення занять учні зобов’язані користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям.

1.3. Дана інструкція поширюється на всіх учнів на уроках фізкультури, заняттях

гуртка, спортивних секціях, заняттях спеціальної медичної групи і є обов’язковою для виконання.

**2. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Усі спортивні снаряди та обладнання, встановлені у закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

2.2. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання, спортінвентаря, без спеціального спортивного одягу, а також у випадку відсутності учителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізичного виховання в позашкільний час, не дозволяється.

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

* 1. Одяг для занять повинен бути легким (при необхідності теплим), не заважати рухам.
  2. Перед початком занять учитель фізичної культури або особа, яка проводить заняття з фізичного виховання, ретельно оглядає місця прове­дення занять, перевіряє справність спортінвентаря, надійність установлення і закріплення обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимо­гам, що ставляться до місця проведення занять; інструктує учнів про поря­док, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ.

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

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

3.2. Перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'я­ча, персональний захист.

3.3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців — баскетболістів, волейболістів, гандболістів—на гнучкій підошві типу кедів, кро­сівок, у футболістів — на жорсткій підошві.

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

3.4. Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; ворота­рям — рукавички.

3..5. Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з ок­ремих видів повинні складати:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Довжина кола м'яча, м** | **Вага м'яча, г** |
| Волейбол | 0,660 | 270—280 |
| Баскетбол | 0,75—0,78 | 600—650 |
| Гандбол | 0,54—0,6 | 325—475 |
| Футбол | 0,68—0,71 | 396—453 |

3.6. Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп і має бути:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | До 14 років | До 16 років | До 18 років |
| для хлопчиків та юнаків | 2,2м | 2,35м | 2,43м |
| для дівчаток і дівчат | 2,1м | 2,2м | 2,24м |

3.7. Висоту сітки вимірюють посередині майданчика за до­помогою вимірювальної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями) висота повинна бути однаковою і не перевищувати нор­мативів більше як на 2см.

3.8. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпеч­ну зону в 1м вздовж бокових ліній і не менш як 2 м за лицевими лініями.

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

**4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Після занять здайте учителеві спортінвентар, переконайтесь у його цілісності, справності. Зніміть спортивний одяг і взуття, переодягніться.

4.2. Учитель фізичної підготовки після закінчення занять ретельно оглядає місце проведення занять та інвентар

**5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При пораненні, травмуванні, поганому самопочутті негайно пові­домте про це учителя.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допо­моги слід використовувати тільки стерильні засоби, препарати з аптечки, що зберігається у спеціальному місці.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ**

**ПО НАДАННЮ ПЕРШОЇ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ №\_\_\_\_**

**1. Загальні вимоги надання першої (долікарської) допомоги**

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту на уроках у спортивних залах, на відкритих майданчиках, у спортивних секціях, під час змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів внаслідок необе­режного поводження з спортивними приладами, при рухливих іграх мож­ливі травми, пошкодження. У всіх випадках травм або пошкоджень необхід­но звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін після-травмового періоду реабілітації.

**ІІ.Првила надання першої (долікарської) допомоги**

**Удари**

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припух­лості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15—20 хв).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10—15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспорту­вання постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову по­душку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

**Переломи, вивихи**

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкод­ження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не мож­на пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити мак­симальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транс­портної шини — твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину тре­ба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві тини із зовніш­нього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу — уздовж внут­рішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3—4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

**Утоплення**

Витягши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порож­нину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на твер­ду поверхню І почати штучне дихання способом «з рота в рот». Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

**Обмороження**

Ознаки обмороження — оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле при­міщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюш­ного відтінку, розтирати його не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

**Поранення**

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку І доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо — намазати пальці йодною настоянкою. Доторкува­тися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накла­дають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швид­кому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином бриль­янтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максималь­но зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5—10 см вище від рани, під джгут необхідно підклас­ти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладан­ня. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**ІНСТРУКЦІЯ №**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

**У СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ ТА НА СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКАХ**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Усі учні зобов'язані пройти медичний огляд.

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

1.3. Учнів, які не пройшли медичного огляду, до уроків фізичної культури не допускають.

1.4. 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 навчального закладу.

1.5. Після перенесення хвороб учнем необхідно взяти дозвіл на відвідування уроків фізичної куль­тури в лікаря.

**2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

2.1. Без дозволу вчителя учням забороняється заходити в спортзал і перебувати в ньому. (Додаток.)

2.2. Учні заходять до спортивного залу, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі відповідно до пори року й погодних умов. Заходити в спортивний зал у брудному взутті забороняється.

2.3. Після дзвінка на урок за командою вчителя учні шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

**3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ**

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

3.2. Не дозволяється виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності й стра­хування вчителя, а також маючи на собі будь-які прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не по­трібні на уроці або заважають його проведенню.

3.3. Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити до спортзалу харчові продукти.

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

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

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

3.7. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону, повертатися спиною в напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без до­зволу й відома вчителя.

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

3.9. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

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

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

3.12. Учні зобов'язані попередити вчителя:

• про наявність документів про звільнення після хвороби;

• про погане самопочуття;

• якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;

• про травмування під час уроку.

**4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ**

4.1. Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять зі спортивного залу.

4.2. Провітрити й зробити вологе прибирання спортзалу.

**5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. Про поранення, травмування, погане самопочуття негайно повідомити вчителеві.

5.2. Першу долікарську допомогу потерпілому може надати будь-який член педагогічного колективу. Під час надання першої долікарської допомоги слід використовувати тільки стерильні засоби, препара­ти з аптечки, що зберігається в спеціальному місці.

5.3. У випадку пожежі викликати пожежну службу за тел. 101, повідомити директора навчального закладу або чергового адміністратора, організувати евакуацію учнів у безпечне місце й розпочати гасін­ня пожежі наявними засобами пожежогасіння.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)



УКРАІНА

СУХОВІЛЬСЬКИЙ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ

- ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

ВОЛОДИМИРЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

34370, с.Суховоля, вул. Кузнецова, 24, тел.5-34-20

E-mail: [suchovolia2009@ukr.net](mailto:suchovolia2009@ukr.net)

**ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО**

Голова ПК:\_\_\_\_\_\_\_СП. Музика Наказ № від 2017р.

Протокол № від 2017р. Директор ДНЗ

\_\_\_\_\_\_\_Н.І. Федорчук

**Інструкція № \_**

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

**І. Загальні положення**

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

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 правила евакуації дітей з приміщень на випадок пожежі, пра­вила поведінки учнів у залі та спортмайданчику.

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.

На час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування членів добровільні 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.

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.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 м2 на одного учня. Заповнювати зал понад установлену норму заборо­няється. Забороняється проводити спортивно-масові заходи та змагання у 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 засуви, які важко відкриваються.

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

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

Відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їх проведення повинен ретельно оглянути спортивні май­данчики, приміщення, запасні виходи, особисто переконатись у 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**

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**

Відключити від електромережі електроапаратуру. Класоводи і класні керівники організовують вивід школярів з приміщень. Вимкнути освіт­лення і закрити приміщення на ключ.

**У. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

У випадку пожежі керівник заходу зобов'язаний:

а) негайно повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину за  
телефоном 01, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної  
частини;

б) вжити всіх залежних від нього заходів щодо евакуації дітей з примі­  
щень (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.

У разі необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу за телефоном 03.

**Розроблено:**

Вчителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Марковець

**Погоджено:**

Керівник служби

охорони праці установи, закладу освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)

Голова профкому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)