



ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ № 84

Від 29.08.2018р.

Директор

Б. Назар

ІНСТРУКЦІЯ № 1/ФК
З ОХОРОНИ ПРАЦІ
під час занять легкою атлетикою

I. Загальні вимоги безпеки

- 1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів.
- 1.2. Спортивна зона пришкольної ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і незапиленими плодами.
- 1.3. Майданчики для ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.
- 1.4. Майданчики не можна огорожувати 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 горбів, 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, ґрунт - розрівняним.
- 1.7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).
- 1.8. Під час сильного вітру, за 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 учням 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.
- 2.2. Граблі після розпушування піску класти в стороні зубцями вниз.
- 2.3. Перед метанням м'яча, гранати у мокру погоду витирати їх ганчіркою.
- 2.4. Перед метанням м'яча, гранати слідкувати чи немає людей у напрямі метання.
- 2.5. Перед початком стрибків у висоту перевірити справність обладнання для стрибків, підготувати безпечну зону для приземлення.

III. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1. Перед початком провести інструктаж з учнями.
- 3.2. Під час групового старту на короткій дистанції слідкувати, щоб учні бігли тільки по своїй доріжці і не допускали різких зупинок.
- 3.3. Перевіряти стан ґрунту, піску після кожного стрибка (ретельно розпушувати пісок у ямі - місці приземлення).
- 3.4. Граблі й лопати не залишати в стрибкових ямах.
- 3.5. Отримуючи у сиру погоду м'яч, гранати, витирати їх на сухо після кожного кидка.

IV. Вимоги безпеки після закінчення занять

- 4.1. Перевірити самопочуття учнів.
- 4.2. Вивести організовано школярів зі спортмайданчика до роздягальні (класу). Прослідкувати за тим, щоб після занять учні ретельно вимили руки з милом. Якщо у учнів з'явилась біль у руках, ногах, спині почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, надати першу долікарську допомогу, звернутися до медичної сестри.
- 4.2. Забрати із спортивного майданчика спортінвентар, поставити граблі, лопати у складські приміщення.

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 за телефоном 103.

VI. Відповідальність

- 6.1. За невиконання вимог діючої інструкції винуватці притягуються до дисциплінарної, адміністративної чи судової відповідальності згідно законодавства, статуту школи.

Вчитель фізичної культури

(особистий підпис)

УЗГОДЖЕНО:

Відповідальний за
організацію роботи з ОПІ

(особистий підпис)

(прізвище, ініціали)

Мадай Л.О.
(прізвище, ініціали)