

Балаклійський ліцей № 1 ім. О.А. Тризни
Балаклійської міської ради Харківської області



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Балаклійського ліцею № 1

ім. О.А. Тризни від 31.08.2023 № 62 -ОД

Г.В.О. директора

Людмила ОБІЗНА

ІНСТРУКЦІЯ № 24
з охорони праці
для вчителя фізичної культури

1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з ОП для вчителя фізичної культури під час проведення занять з фізичної культури і спорту поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури і спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) в школі.

1.2. Постійне робоче місце працівника – спортивний майданчик, спортивний зал.

1.3. Технологічне обладнання, яке застосовується на робочому місці, спортивні споруди і обладнання, які використовують на заняттях із врахуванням особливостей курсу фізичної культури і основ здоров'я повинні бути справні.

1.4. Працівник допускається до самостійної роботи за професією після щорічного проходження медогляду, ввідного та на робочому місці інструктажів з охорони праці.

1.5. Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителем фізичної культури або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію.

1.6. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд під час приймання навчального закладу до нового навчального року дає державна комісія.

1.7. До занять з фізкультури і спорту допускаються учні, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

1.8. Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожного учня, записані в лікарській контрольній карті, медперсонал доводить до відома вчителя фізичної культури або особи, яка проводить заняття з фізкультури і спорту. На підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку учнів розподіляють для занять фізичними вправами на основну, підготовчу і спеціальну медичну групи.

1.9. Під час проведення занять з фізичної культури і спорту як на уроках, так і в позаурочний час учні 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.

1.10. У спортивних спорудах потрібно мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках — переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь відповідно до вимог та інструкцію щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

1.11. Спортивний зал у прилеглих до нього рекреаціях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками у кількості не менше двох на приміщення.

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

1.13. Метання спортивних приладів (диск, м'яч, граната, молот) має проводитися за дотриманням заходів безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжини секторів для приземлення спортивних приладів повинні бути не менше як 60 м.

1.14. Працівник зобов'язаний знати й виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поведінки з устаткуванням на робочому місці.

1.15. Основні небезпечні виробничі фактори на робочому місці:

- ураження електричним струмом при необережному поводженні з електророзеткою, електроапаратурою;
- загоряння електроапаратури внаслідок використання нестандартних запобіжників;
- одержання термічного опіку при заміні лампи діапроектора;
- отримання травми під час користування несправним обладнанням;
- внаслідок необережного поводження з спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи.

2.1. Перевірте надійність кріплення спортивного обладнання.

2.2. Усі спортивні прилади й обладнання, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту, повинні бути справними і надійно закріплені.

2.3. Надійність установаження і результат випробувань інвентарю та обладнання відповідно до правил проведення змагань, затверджених національними федераціями з окремих видів спорту фіксуються вчителем у спеціальному журналі.

2.4. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають бути надійно закручені.

2.5. Жердини брусів перед початком навчального року треба перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину необхідно замінити.

2.6. Робоча поверхня перекладки, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладки повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою.

2.7. Перед виконанням вправ на перекладі і після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладки і зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

2.8. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

2.9. Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу.

2.10. Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

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

2.12. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

2.13. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовленості учнів.

2.14. Маса і розміри спортивних приладів для метання повинні відповідати віку й статі учня відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України.

2.15. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена з деревини, металу чи іншого матеріалу з круглим поперечним перерізом.

2.16. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

2.17. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути жорстко закріплені.

2.18. Перед використанням електроапаратури перевірити електрошнури з метою виявлення видимих пошкоджень ізоляції.

2.19. Про виявлені пошкодження меблів, унаочнення чи електрообладнання повідомити директора школи.

2.20. Вимоги безпеки перед проведенням занять з гімнастики:

- гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми;
- обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.

2.21. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):

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

2.21.2. 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

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

до 14 років до 16 років до 18 років

для хлопчиків і юнаків 2,2 м 2,35 м 2,43 м

для дівчаток і дівчат 2,1 м 2,2 м 2,24 м

2.22. 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 2 см.

2.23. 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 0,4 м.

3. Вимоги безпеки під час роботи.

3.1. Не користуйтеся несправним спортивним інвентарем та меблями.

3.2. Не підключайте електроапаратуру до мережі в розібраному стані.

3.3. Перед заміною запобіжників не забудьте вийняти вилку з розетки мережі.

3.4. Не залишайте без догляду на тривалий час включену електроапаратуру. При тривалих перервах вийміть вилку шнура живлення зі штепсельної розетки.

3.5. Під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:

– 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;

– для змащення рук треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання;

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

3.6. Під час проведення занять з легкої атлетики:

– у разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою);

– взуття учнів має бути на підшві, що виключає ковзання, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу (на підшві і каблучці спортивного взуття дозволяється мати шипи);

– під час проведення 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;

– учень, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу;

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

- 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. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):

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

3.7.2. 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.

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

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

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.

4.1. Відключіть електроапаратуру від мережі.

4.2. Приберіть робоче місце. Перевірте справність спортивного обладнання та меблів. Про виявленні недоліки повідомте директора школи.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

5.1. При виникненні пожежі в спортивному залі необхідно:

- ужити заходів щодо евакуації дітей з приміщення;
- вимкнути електромережу;
- повідомити пожежну охорону (тел. 101);
- повідомити директора школи;
- знеструмлену електропроводку можна гасити піском, водою, вогнегасником;

5.2. При ураженні електрострумом:

- відключити електроапаратуру від мережі;
- негайно розпочати допомогу потерпілому, викликати медичного працівника;
- повідомити про нещасний випадок директора школи.

5.3. Правила надання першої (долікарської) допомоги у випадку травм, пошкоджень.

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

– 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 сякаться;
- 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.

5.3.2. 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:

- 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 шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна;

– у разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу — уздовж внутрішнього боку від паху до стопи;

