



## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

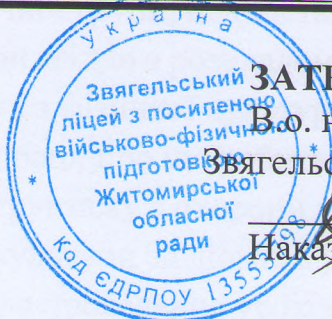
Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації

**Звягельський ліцей з посиленою військово-фізичною  
підготовкою Житомирської обласної ради**

вул. Шевченка, 72, м. Звягель, Житомирська область, 11700

Телефони: код (04141) 3-50-19, 3-50-22, 3-50-23, факс 3-50-19, 3-50-22;

електронна адреса: liceu\_pvfp\_nv@ukr.net, код ЄДРПОУ 13553798



**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

Б.о. начальника

Звягельського ліцею з ПВФП

В.Л.Онищук

Наказ № 1 від 09.01.2023 р.

Інструкція з охорони праці № 106

для ліцеїстів під час занять з фізичної культури

### 1. Загальні положення інструкції

1.1. Інструкція з охорони праці для учнів під час проведення занять з фізичної культури розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків фізкультури у спортивному залі та на спортивному майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з охорони праці для учнів на уроках фізкультури розроблена з метою збереження здоров'я школярів у спортивній залі (спортивному майданчику) школи та запобігання травмуванню.

1.4. Учні протягом навчального року займаються відповідно програми з фізичного виховання для загальноосвітньої школи.

Місце занять визначається відповідно до програмного матеріалу, погодних умов, мети і завдання уроку:

I, IV чверть - легка атлетика - місце занять: футбольні стадіони, бігова доріжка



(довжиною 200 м), баскетбольний та два волейбольні майданчики;  
II, III чверть - спортивні ігри, гімнастика - місце занять: спортивний зал, тренажерна кімната, хореографічний клас.

1.5. Учні допускаються до уроків фізичної культури після проходження профілактичного медичного огляду та розподіляються по трьом медичним групам:

- основна медична група;
- підготовча медична група;
- спеціальна медична група.

Учні спеціальної медичної групи, на підставі довідок ЛКК, займаються в групах лікувальної фізкультури згідно з розкладом.

1.6. На перших заняттях з фізичної культури кожної чверті учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

1.7. Вчитель фізичної культури знайомить учнів з інструкцією з техніки безпеки у спортивній залі під час проведення уроків (занять) з фізкультури, програмним матеріалом даної чверті, з вимогами до уроку, до спортивної форми, з санітарно-гігієнічними нормами, з вимогами до дисципліни і організації учнів на занятті.

1.8. Протягом навчального процесу проводиться поточний інструктаж з охорони праці з метою ознайомлення учнів із способами попередження травм, правилами контролю за виконуваними тренувальними навантаженнями, страховки і самостраховки на уроках фізкультури перед кожним новим розділом програми, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.

1.9. Під час занять учні перебувають на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

1.10. Учні чітко дотримуються інструкції з техніки безпеки на уроках (заняттях) з фізичної культури, а також вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

## **2. Вимоги техніки безпеки перед початком занять**

2.1. Заходити до роздягальні тільки з дозволу вчителя, не кваплячись, спокійно.

2.2. Переодягатися спокійно.

2.3. Одягнути спортивний одяг і взуття.

2.4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

2.5. Одяг, взуття учнів, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.

2.6. Особисті речі скласти у роздягальні.



- 2.7. Входити до спортивного залу тільки з дозволу вчителя.
- 2.8. На спортивний майданчик йти тільки за вчителем.
- 2.9. Під час пересування не штовхатися, не випереджати один одного.
- 2.10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу вчителя.
- 2.11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м'ячі, естафетні палички на місце, вказане вчителем.
- 2.12. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це вчителя.
- 2.13. На майданчику шикуватися на місці, вказаному вчителем, і чекати його вказівок.
- 2.14. Не можна самостійно пересуватися по майданчику, самостійно виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.
- 2.15. Учні, звільнені від занять, повинні зайняти місце, вказане учителем.
- 2.16. Звільнені від занять повинні уважно стежити за грою, щоб уникнути удару м'ячем чи зіткнення із гравцями.
- 2.17. Перед початком кожної нової теми, вчитель фізичної культури проводить інструктаж учнів, навчає безпечним правилам поведінки вправи, виду діяльності, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці.
- 2.18. На перерві учні переодягаються в автономних роздягальнях (чоловічій, жіночій). Перед початком уроку необхідно зняти годинник, шпильки, кільця та інші прикраси, причесати волосся так, щоб вони не заважали на занятті.
- 2.19. Урок починається за дзвінком з шиккування.
- 2.20. Учні, які не готові до уроку через хворобу, або іншої причини, присутні на занятті у змінному взутті (якщо урок проводиться в залі).
- 2.21. Учні, які прийшли на урок після хвороби, допускаються до занять тільки з дозволу лікаря.
- 2.22. Вчитель фізкультури повідомляє учням щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, про правила використання спеціального спортивного обладнання, інвентарю.
- 2.23. Учитель фізкультури попереджає про можливі небезпечні і неправильні способи виконання завдань, які заборонено застосовувати на уроках фізкультури.
- 2.24. Учитель фізичної культури перед заняттями нагадує учням правила поводження зі спортивним інвентарем: м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями, обручами, гранатами для метання.
- 2.25. Учитель фізичної культури нагадує учням про правильну експлуатацію тренажерних верстатів і спортивних снарядів.

### **3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять**

- 3.1. На уроках фізичної культури учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.



3.2. У підготовчій частині уроку учні отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3.3. Протягом уроку учні повинні дотримуватися наступних правил:

- не починати заняття без дозволу вчителя;
- не починати заняття без розминки;
- не виконувати вправи на несправних снарядах;
- не виконувати вправи без страховки;
- не заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
- не вживати жувальну гумку на уроці;
- не носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники;
- не штовхати у спину учня, що біжить попереду;
- не підсідати під гравця, що вистрибує.
- не робити підніжки, не чіплятися за форму інших учнів;
- не переносити важкі прилади без дозволу вчителя;
- не змінювати висоту приладів без дозволу вчителя;
- не переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя;
- не залишати самовільно місце занять;
- не виконувати інші дії без дозволу вчителя;
- дотримуватися правил і норм поведінки;
- не порушувати вимог дисципліни учнів в школі (не курити в спортивних приміщеннях і на спортмайданчиках, не приносити вибухонебезпечні й отруйні речовини).

3.4. Протягом уроку учні навчаються прийомам і методам страховки і самостраховки при виконанні вправ. Перед виконанням складних вправ необхідно виконувати підготовчі, підвідні, спеціальні вправи.

3.5. У разі перевтоми або поганого самопочуття, учень повинен припинити заняття і попередньо повідомивши вчителя фізкультури, звернеться до медичного пункту школи.

3.6. Під час проведення занять із спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол):

3.6.1. Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею яка не має механічних включень, що призводять до травмувань.

3.6.2. Під час занять, тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовність занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань.

3.6.3. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і ловлення м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3.6.4. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не заважати руху, взуття у гравців – гандболістів, баскетболістів – на гнучкій



підшви, у футболістів – на жорсткій підшви.

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

3.6.6. Учням, що грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички.

3.6.7. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш, як 2 м за лицевими лініями.

3.6.8. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

### 3.7. Під час занять з гімнастики:

3.7.1. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплень мають бути надійно закручені.

3.7.2. Робоча поверхня перекладки, брусів повинна бути гладенькою.

Пластили для скріплення гаків розтяжок повинні бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з полоогою.

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

3.7.4. Гімнастичний місток має бути побитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

3.7.5. До занять гімнастикою допускаються учні, що пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.

### 3.8. Під час занять з легкої атлетики:

3.8.1. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка повинна продовжуватися не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу.

3.8.2. Ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати;

3.8.3. Метання спортивних приладів має проводитися за дотримання мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менш, як 60 м.

## **4. Вимоги безпеки після закінчення заняття фізичною культурою**

4.1. Урок закінчується шикуванням, на якому оголошуються його підсумки, повідомляються оцінки, домашнє завдання.

4.1. При підведенні підсумків підкреслити виконання учнями заходів безпеки при проведенні занять.

4.2. Учні організовано залишають спортивний зал або спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях.



4.3. Під час одягнення необхідно бути охайним, не штовхатись.

4.4. Черговий по класу прибирає роздягальню і передає її вчителю фізичного виховання.

4.5. Кожному учню після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

## **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на уроках фізкультури**

5.1. При виявленні фактів загрози життю і здоров'ю працівників та учнів (захворюванні, травмі, нещасний випадок), учитель фізичної культури відразу доповідає в медичну службу школи, черговому адміністратору, директору школи.

5.2. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, на території школи;
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території школи;
- не приносити вибухонебезпечні речовини.

5.3. При виникненні аварійних ситуацій:

- повідомити адміністрації, директору;
- повідомити пожежну охорону (тел. 101);
- вжити заходів щодо евакуації учнів з приміщення;
- відключити електромережу.

## **6. Вимоги щодо надання першої допомоги учням під час уроків фізкультури**

6.1. При переломах:

а) зменшити рухливість уламків, в місці перелому - накласти шини. При відкритих переломах - зупинити кровотечу, покласти стерильну пов'язку і шини.

При переломах хребта - транспортування на животі з підкладеним під груди валиком.

6.2. При ураженні електричним струмом:

а) негайно припинити дію електричного струму, вимкнувши рубильник, знявши з постраждалого дроти сухою ганчіркою.

Той, хто надає допомогу повинен забезпечити себе, обернувши руки сухою тканиною, вставши на суху дошку або товсту гуму.

б) на місце опіку накласти суху пов'язку;

в) тепле пиття;

г) при розладі або зупинці дихання потерпілому проводити штучне дихання.

6.3. При звиху:

а) накласти холодний компрес;

б) зробити тугу пов'язку.

6.4. При непритомності:

а) покласти потерпілого на спину з дещо закинутою назад головою і підняти



нижніми кінцівками;

б) забезпечити доступ свіжого повітря;

в) розстебнути комір, пояс, одяг;

г) дати понюхати нашатирний спирт;

д) коли хворий прийде до тями - гаряче питво.

#### 6.5. При термічних опіках:

а) загасити полум'я, накинувши на потерпілого ковдру, килим і т.д., щільно притиснувши його до тіла;

б) розрізати одяг;

в) помістити обпалену поверхню під струмінь холодної води;

г) провести обробку обпаленої поверхні - компрес з серветок, змочених спиртом, горілкою і т.д. ;

д) зігрівання постраждалого, питво гарячого чаю.

#### 6.6. При отруєнні:

а) дати випити кілька склянок слабкого розчину марганцевокислого калію;

б) викликати штучну блювоту;

в) дати проносне;

г) обкласти грілками, дати гарячий чай.

#### 6.7. При струсі головного мозку:

а) укласти на спину з підведеною на подушці головою;

б) на голову покласти міхур з льодом.

#### 6.8. Кровотечі при пораненнях:

а) надати пошкодженій поверхні підняте положення;

б) накласти пов'язку, що давить;

в) при кровотечі з великої артерії - попередньо придавити артерію пальцем вище місця поранення;

г) накласти джгут.

#### 6.9. При кровотечі з носа:

а) доступ свіжого повітря;

б) закинути голову;

в) холод на область перенісся;

г) введення в ніздрю вати, змоченої розчином перекису водню.

#### 6.10. Пошкодження органів черевної порожнини:

а) покласти на спину, підклавши в підколінну область згорток одягу і ковдри;

б) покласти на живіт міхур з льодом.

### **7. Завершальні положення інструкції**

7.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці на заняттях з фізичної культури повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

7.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:



- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці або Держнаглядохоронпраці України.

7.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з фізкультури умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

7.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального за охорону праці співробітника загальноосвітнього навчального закладу.

Розробив:

Інженер з ОП



Б.В.Онищук