

Комунальний заклад «Осинівський освітній комплекс»
Ширяївської селищної ради Одеської області
(повне найменування підприємства із зазначенням підпорядкованості)

Інструкція з охорони праці № 50
для учнів під час проведення занять з легкої атлетики

с. Осинівка
(місце видачі)

Комунальний заклад «Осинівський освітній комплекс»
Ширяївської селищної ради Одеської області

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора КЗ «Осинівський ОК»

Т.В. Топал

« _____ » _____ 2019 р.

Інструкція з охорони праці № 50

для учнів під час проведення занять з легкої атлетики

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з охорони праці під час проведення занять з легкої атлетики розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці", на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків з легкої атлетики, а також виховних заходів та позашкільних занять з включенням занять з легкої атлетики.

1.3. Дана інструкція з охорони праці розроблена для учнів освітнього комплексу, які займаються на уроках фізичної культури легкою атлетикою.

1.4. Заняття проводяться в спортзалі і на спортивних майданчиках.

1.5. Спортивна зона пришкольної ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати куці з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.6. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.7. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки.

1.8. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту.

1.9. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.

1.10. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць

1.11. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

1.12. Уроки легкої атлетики включають в себе наступні розділи:

- біг на короткі дистанції;
- біг на середні дистанції;
- біг на довгі дистанції;
- метання на дальність (м'яч, гранати);
- естафетний біг.

1.13. Учні займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.14. Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.

1.15. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу занять.

1.16. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.

1.17. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону.

1.18. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

1.19. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для поштовхів і метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей момент на уроці.

2. **Вимоги безпеки перед початком заняття**

2.1. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення

2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

2.3. Пояснити й показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.4. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

2.5. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.

2.6. Урок починається за дзвінком з шиккування.

2.7. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності.

3. **Вимоги безпеки під час занять**

3.1. На уроках легкої атлетики учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, тематичні, семестрові, річні оцінки (крім учнів 1-4 класів, які не оцінюються)

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

3.3. На уроках легкої атлетики учні виконують наступні вимоги:

3.3.1. Біг на короткі дистанції:

- при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
- виключити різку зупинку при фініші.

3.3.2. Біг на середні дистанції:

- при груповому старті бігти перші 200 м тільки по своїй доріжці;
- не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком.

3.3.3. Біг на довгі дистанції:

- при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
- не зупинятися відразу після пробігу дистанції, 100 м пройти кроком, виконуючи вправи на відновлення дихання.

3.3.4. Метання м'яча, гранати на дальність:

- дистанція між снарядом і основною групою повинна бути не менше 3 м;
- основній групі учнів перебувати позаду або ліворуч від учня, що виконує метання;
- не подавайте снаряд кидком;
- не ловіть снаряд стоячи зімкнув ноги разом;
- перед метанням в мокру погоду витирайте снаряди насухо;
- не метайте снаряд вологими долонями;
- не переходьте на місця, на яких йдуть заняття з метання, бігу.

3.4. Вибирати правильні способи й прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учня.

3.5. При виконанні вправ потоком (одна за другою), витримувати достатні інтервали.

3.6. Виконуючи стрибки й зіскоки з приладів (снарядів), приземлятись м'яко, на носки, пружинясто присідаючи.

3.7. Не виконувати без страхування складні елементи й вправи.

3.8. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.10. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).

3.11. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

3.12. На уроках легкої атлетики учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя.

4. **Вимоги безпеки після закінчення заняття**

4.1. За командою вчителя фізкультури учні організовано шикуються в шеренгу.

4.2. Вчителю необхідно перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.2. Після підведення підсумків, оголошення оцінок, домашнього завдання, учні ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

4.3. Вивести дітей організовано з спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою й допомогою до вчителя, лікаря.

5. **Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. В процесі роботи попередження виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях,
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території школи;
- не приносити вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з уроку;
- не залишатися роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

5.2. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.3. Надати потерпілому першу долікарську допомогу, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101; у випадку витоку газу – тел.104

РОЗРОБИВ _____

Вчитель фізичної культури

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальна з охорони праці _____

Голова профспілки ОК _____