

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

Інструкція з охорони праці № 53
для учнів під час виконання вправи зі стрибків

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 № 53 для учнів під час виконання вправи зі стрибків

I. Загальні положення

- 1.1. До занять допускаються учні, які не мають відхилень стану здоров'я та за наслідками медичного огляду допущені до занять на уроках фізкультури.
- 1.2. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, ґрунт – розрівняним.
- 1.3. Взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу.
- 1.4. Під час виконання стрибків можуть бути ушкодження внаслідок:
 - падіння на доріжках;
 - падіння з висоти;
- 1.5. Причини травмування:
 - порушення вимог до спортивного одягу та взуття;
 - порушення правил поведінки в спортивному залі;
 - не підготовленість залу до заняття;
 - не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправ;

II. Вимоги безпеки перед початком занять

- 2.1. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити у разі невдалого виконання вправи.
- 2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.
- 2.3. Врахувати індивідуальність особливості учнів класу, під час індивідуального чи групового страхування.
- 2.4. Всі учні інструктуються з правил безпечного виконання вправи.
- 2.5. Перед виконанням вправ:
 - привести спортивний одяг в порядок;
 - виконувати тільки команди вчителя з фізичної культури .

III. Вимоги безпеки під час занять

- 3.1. Виконувати стрибок лише з дозволу та сигналу вчителя з фізичної культури.
При виконанні стрибків слід:
- 3.2. **Стрибків на місці та просування вперед:**
 - бути обережним, не наштовхуватися один на одного;
 - м'яко зупинятися на обидві ноги;
 - дивитися під ноги;
- 3.3. **Стрибків в глибину:**
 - бути обережним; правильно виконувати техніку стрибка;
 - приземлюватися на м'яку поверхню;

3.4. Стрибків в довжину:

- правильно розбігатися;
- приземлятися на повну стопу;
- тримати рівновагу при приземленні (щоб не травмувати спину, сідниці тощо).
- витримувати дистанцію між учнями.

3.5. При стрибках на одній нозі слід утримувати рівновагу, не розмахувати руками, щоб не штовхнути іншого учня.

3.6. При стрибках на одній нозі рухаючись в перед і штовхаючи перед собою маленький предмет (камінчик, м'ячик) не можна наступати на цей предмет, тому що можна впасти.

3.7. При стрибках на обох ногах з поворотом кругом не можна підстрибувати надто високо.

3.8. При стрибках із затиснутою між ногами м'ячем, через коротку і довгу скакалку необхідно бути уважним, виконувати вказівки вчителя.

3.9. Під час вітру і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням вправи.

3.10. Ретельно розпушуйте пісок у ямі – місці приземлення. Не виконуйте стрибків на не рівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземляйтеся на руки. Граблі після розпушення піску покладіть збоку зубцями вниз.

3.11. Не переходьте через місця, на яких проводяться змагання стрибків.

IV. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо під час занять з'являється біль, припиніть заняття і зверніться за порадою до вчителя.

4.2. Прибрати зі спортивного залу, спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі отримання вихованцем травми вчитель з фізкультури повинен надати долікарську допомогу та звернутися до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм проводити заходи реанімації та викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**.

5.3. У випадку будь-якої аварійної ситуації, негайно повідомити керівництво та виконати наступні дії:

- у разі відключення електроенергії, терміново вимкнути все електрообладнання, яке знаходиться в роботі;
- у разі виникнення пожежі (чи загоряння) необхідно вжити заходів щодо евакуації учнів із приміщення відповідно до плану евакуації, а у разі потреби звернутися по допомогу до інших працівників; негайно повідомити пожежну охорону за телефоном **101**; приступити до ліквідації пожежі згідно з діючою в закладі інструкцією з пожежної безпеки.

РОЗРОБИВ _____

Вчитель фізичної культури

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальна за охорону праці _____

Голова профспілки ОК _____