

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

Інструкція з охорони праці № 54
для учнів під час виконання вправ з бігу

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 № 54 для учнів під час виконання вправ з бігу

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. Взуття учнів має бути на підшві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.
- 1.3. Під час виконання бігу можуть бути такі ушкодження:
 - падіння на доріжках;
 - падіння з висоти.
- 1.4. Причини травмування:
 - порушення виконання вимог до спортивного одягу та взуття;
 - непередготовленість спортивного залу до заняття;
 - порушення дітьми правил поведінки в спортивному залі;
 - не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправи.

II. Вимоги безпеки перед початком занять

Вчитель з фізкультури повинен:

- 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.
- 2.3. Враховувати індивідуальні особливості учнів .
- 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 заняття

3.1. При виконанні вправ з бігу:

Забороняється:

- виконувати біг на вологій підлозі;
- виконувати біг без спортивного одягу та взуття;
- ставити підніжки, штовхатися, заважати іншим, чіпати спортивне обладнання.

3.2. При бігу слід:

- дотримуватися необхідного напрямку; - не штовхатися;
- не обганяти один одного; - уникати зіткнень;
- не збиватися в кучу;
- зупинятися відразу по сигналу вихователя.

3.3. Виконувати вправи з бігу лише з дозволу та сигналу вчителя з фізичної культури.

- 3.4. При бігу спиною уперед слід бути уважним, щоб не збитися з напрямку, ноги піднімати на висоту достатню, щоб перечепитися і не упасти.
- 3.5. При бігу наввипередки не розмахувати руками, щоб не штовхати інших дітей, не затримувати дітей, хапаючи їх за одяг.
- 3.6. При бігу по пересічній місцевості уважно дивіться під ноги.
- 3.7. Під час вітру і підвищеної вологості, зниженій температурі в спортивному залі (в зимовий період) треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням вправ.
- 3.8. Не переходьте, не перебігайте через місця, на яких проводяться заняття з бігу.
- 3.9. Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою, не штовхайтеся.
- 3.10. Раптово не зупиняйтеся.
- 3.11. Під час уроку учням забороняється:
- приносити на заняття сторонні речі та предмети;
 - виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;
 - порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи,
 - штовхатися, підставляти «ніжку» іншим учням початкових класів;
 - виконувати вправи при поганому самопочутті;
 - виконувати вправи без команди, дозволу вчителя (вихователя).

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.

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 необхідно вжити заходів щодо евакуації дітей 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 _____