

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

Інструкція з охорони праці № 55
для учнів під час виконання вправи з кидання,
ловіння та метання

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 № 55 **для учнів під час виконання вправи з кидання, ловіння та метання**

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 підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

1.3. Під час виконання вправ метання можуть бути ушкодження здоров'я внаслідок:

- падіння;
- попадання м'яча в учня.

1.4. Причини травмування:

- порушення виконання вимог до спортивного одягу та взуття;
- не підготовленість залу до занять;
- порушення учнями правил поведінки в спортивному залі;
- не виконання вказівок вчителя щодо порядку виконання вправи.

II. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно робити у разі невдалого виконання вправи.

2.2. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.3. Враховувати індивідуальні особливості учнів 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 фізичної культури або ж особи, яка проводить заняття;
- отримати відповідний інструктаж, щодо забезпечення виконання вправ.

III. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Забороняється:

- стояти в зоні падіння предметів;
- кидати м'яч, торбинку з піском, обруч на зустріч учневі;
- виконувати вправу без дозволу та сигналу вчителя з фізичної культури.

3.2. При метанні:

- місце для виконання кидка повинно бути рівним та незабрудненим;
- кожен кидок виконується після дозволу вчителя, або вихователя за командою «Дозволено»;
- збирати м'ячі тільки по закінченню всіх спроб кидання;
- підтримувати високу дисципліну під час проведення кидків;

- не дозволяється штовхатися, хватати один одного за одяг і за руки, підставляти підніжки.
- 3.3. Не можна подавати один одному м'яч кидком.
- 3.4. Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від металника, не ходіть за знаряддями без дозволу вчителя.
- 3.5. Перед метанням м'яча, торбинки з піском подивіться, чи немає людей у напрямку метання.
- 3.6. Забороняється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду предмети призначені для кидання, метання.
- 3.7. Під час вітру і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведену на розминку перед виконанням вправи.
- 3.8. Не переходьте і не перебігайте через місця, на яких проводяться заняття з метання.
- 3.9. Під час занять учням забороняється:
 - приносити на заняття сторонні речі та предмети;
 - виконувати вправи без спортивного одягу та взуття;
 - порушувати вимоги інструкції з правил безпечного виконання вправи, правил для учнів
 - 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 у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припиніть заняття і зверніться за порадою та допомогою лікаря, медичної сестри.
- 4.2. Прибрати зі спортивного залу, спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, граблі, лопати у складські приміщення.

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 _____