

ІНСТРУКЦІЯ № 29
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
при проведенні спортивних та рухливих ігор

1. Загальні положення.

- 1.1. До занять допускаються учні, які пройшли первинний (повторний) інструктаж на робочому місці.
- 1.2. Стінки спортзалу не повинні мати штирів і кронштейнів, прилади опалення закриваються сітками або щитами без виступів.
- 1.3. Спортивні майданчики повинні бути рівними, очищеними від каменів та інших предметів. Не менше 2 м навколо майданчика не повинно бути дерев, огорожі та інших предметів, які можуть нанести травму.

2. Вимоги безпеки перед початком гри.

- 2.1. Спортивний одяг учнів повинен відповідати санітарно - гігієнічним вимогам.
- 2.2. Учні, що виходять на ігровий майданчик, повинні мати підстрижені нігті рук, не мати на тілі сторонніх предметів.
- 2.3. При поганому самопочутті учні повинні звернутися до викладача.
- 2.4. Щити з корзиною повинні бути надійно закріплені (баскетбол).
- 2.5. Стійки, трос, натяжки, пристосування повинні бути міцними, справними, сітка встановленого зразку (волейбол).
- 2.6. М'ячі повинні бути стандартними, без пошкоджень (волейбол, баскетбол).

3. Вимоги безпеки під час гри.

- 3.1. Учні повинні суворо дотримуватись правил гри і правильно виконувати всі технічні і тактичні прийоми.
- 3.2. Під час заняття допускаються тільки однотипні вправи.
- 3.3. Заняття може бути припинене при умові, що спортивне обладнання може зруйнуватися під час гри, та якщо санітарно-гігієнічні умови не відповідають вимогам.

4. Після завершення гри.

- 4.1. Після закінчення занять весь спортивний інвентар привести в належний порядок.
- 4.2. Обов'язкове вологе прибирання спортивного залу.
- 4.3. Учні дотримуватись вимог санітарії та особистої гігієни.

5. Дії в аварійних ситуаціях.

- 5.1. На заняттях з спортивних та рухливих ігор учні повинні дотримуватись всіх методичних вказівок викладача для уникнення травматизму.
- 5.2. Для запобігання травм колінних суглобів треба використовувати спеціальні наколінники.
- 5.3. Перша допомога при ударах. До забитого місця слід прикласти холодний предмет (сніг, лід, тканину, змочену холодною водою) і щільно забинтувати забите місце.
- 5.4. Перша допомога при розтягненні зв'язок. При підвертанні ноги або стопи, ознакою чого є різкий біль у суглобі і припухлість, перша допомога полягає у прикладенні холодного предмету, тугому бинтуванні і в забезпеченні спокою.