

ІНСТРУКЦІЯ № 28
з безпеки життєдіяльності під час занять ігровими видами спорту
(футболом, баскетболом, волейболом, тенісом)

1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ.

1.1. До занять ігровими видами допускаються особи, що пройшли медичний огляд і інструктаж по безпеці життєдіяльності з реєстрацією у відповідному журналі.

1.2. Небезпечні чинники:

- травми при падінні на слизькій поверхні, або твердому покритті;
- травми при ударі м'ячем;
- зіткнення гравців
- виконання вправ без розминки.

1.3. При заняттях ігровими видами у спортзалі чи на спортмайданчику повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги постраждалим.

1.4. Після закінчення занять легкою атлетикою ретельно вимити руки та обличчя з милом.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ.

2.1. Надіти спортивний костюм, спортивну форму і спортивне взуття чи бутси з неслизькою підошвою.

2.2. Ретельно перевірте спортмайданчик чи спортзал на відсутність сторонніх предметів та відповідність поверхні підлоги вимогам (повинна бути сухою та рівною).

2.3. Перевірте та підготуйте інвентар, м'ячі до гри, накачайте їх до відповідного тиску. Поверхня м'яча повинна бути без випуклостей, вага – відповідати віку учнів та виду гри.

2.4. Провести розминку, відпрацювати техніку гри, персональний захист.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ.

3.1. Під час гри потрібно дотримуватися правил, слухати настанови та зауваження вчителя чи тренера.

3.2. Щоб уникнути зіткнень слід виключити різку зупинку та різкі непередбачувані рухи.

3.3. Не виконувати сильні удари по м'ячу, або сильні кидки в сторону товаришів.

3.4. Гравцям не слід носити на собі предмети небезпечні для себе та оточуючих, нігті повинні бути коротко підстрижені.

3.5. Футболістам слід користуватись захисними пристроями: гравцям щитки під гетри, воротарю – рукавички.

3.6. На майданчику для гри слід створити безпечну зону – 1 м. від бокових ліній та 2 м. від лицевих ліній.

3.7. Місце після падіння (на підлозі спортзалу) слід негайно витерти ганчіркою.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ.

4.1. Прибрати у відведене місце для зберігання м'ячі та інший спортивний інвентар.

4.2. Зняти спортивний костюм, спортивну форму і спортивне взуття.

4.3. Ретельно вимити руки та обличчя з милом.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ.

5.1. При поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це вчителю.

5.2. При отриманні учнем травми, учителю слід негайно надати першу допомогу потерпілому, повідомити про це адміністрації школи і батькам потерпілого, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи.