

Інструкція з техніки безпеки
під час проведення навчальних занять
з фізичного виховання
в спортивному залі та на спортивних майданчиках.

1. Всі здобувачі освіти **зобов'язані** пройти медичний огляд.
 - 1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток їх розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи:
 - а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.
 - 1.2. Здобувачі освіти, які не пройшли медичного огляду, до занять з фізичного виховання **не допускають**.
 - 1.3. Здобувачі освіти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути **присутніми** на заняттях з фізичного виховання. При цьому допускається їх залучення вчителем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу.
 - 1.4. Після перенесення хвороби здобувачем освіти необхідно взяти дозвіл на відвідування занять з фізичного виховання у лікаря.
2. Без дозволу викладача **забороняється** здобувачам освіти заходити у спортзал і перебувати у спортивному залі.
 - 2.1. Здобувачі освіти заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у **спортивному взутті** та **спортивній формі**, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті **забороняється**.
 - 2.2. Після дзвінка на заняття, по команді викладача, здобувачі освіти шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.
 - 2.3. Без дозволу викладача здобувачам освіти **забороняється** користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.
 - 2.4. **Не дозволяється** здобувачам освіти виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності і страхування викладача, а також маючи на собі різного виду прикраси. **Не дозволяється** приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню. Користування мобільним телефоном на заняттях без дозволу викладача **забороняється**.
 - 2.5. Здобувачі освіти зобов'язані **берегти** спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити продукти харчування в спортзал.
 - 2.6. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) здобувачі освіти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки викладача.
 - 2.7. Без команди викладача не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.
 - 2.8. Під час проведення занять з метання **не можна** перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. **Не можна** повертатися спиною до напряму польоту об'єкта метання. **Забороняється** виконувати метання без дозволу і відома викладача.

2.10. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

2.11. **Забороняється** користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

2.12. Здобувачі освіти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один-одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

2.13. Здобувачі освіти зобов'язані **підтримувати чистоту та порядок** у спортзалі, туалетах та роздягальнях, на спортмайданчику.

3. Здобувачі освіти зобов'язані **попередити** викладача:

- 1) про наявність документів про звільнення після хвороби;
- 2) про погане самопочуття;
- 3) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;
- 4) про травмування під час занять.

4. У випадку отримання травми попередити викладача, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103, а у випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном 101.

5. Після закінчення занять здобувачі освіти прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу.

6. Інструкція з техніки безпеки доводиться до відома здобувачі освіти викладачами фізичного виховання.

Поради щодо техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання важлива для запобігання травм та забезпечення загального благополуччя учасників.

Нижче наведено кілька загальних порад щодо техніки безпеки:

Розминка:

Починайте кожне заняття з розминки, щоб підготувати м'язи і суглоби до фізичної активності.

Одяг та взуття:

Носіть відповідний одяг і взуття для конкретного виду активності. Враховуйте погодні умови та особливості вправ.

Правильна техніка виконання вправ:

Навчіться правильно виконувати рухи. Неправильна техніка може призвести до травм.

Поступове навантаження:

Збільшуйте інтенсивність тренувань поступово, давайте організму час адаптуватися до нового навантаження.

Питомий режим тренувань:

Зберігайте розумний темп і не перевантажуйте себе. Враховуйте свій рівень фізичної підготовки.

Виключення вправ:

Уникайте вправ, які можуть бути небезпечними або непридатними для вас.

Водопостачання:

Забезпечте відповідне водопостачання, особливо під час інтенсивних тренувань.

Відпочинок та відновлення:

Дайте своєму тілу достатньо часу для відпочинку та відновлення після тренувань. Слідкуйте за вказівками і порадами викладача. Їх досвід і знання можуть допомогти уникнути травм.

Індивідуальні особливості:

Враховуйте свої індивідуальні особливості та обмеження здоров'я.

Отримайте необхідні знання для самоконтролю під час занять чи тренувань.

Ці поради можуть допомогти створити безпечне та ефективне середовище для фізичної активності. Якщо у вас є певні медичні або фізичні обмеження, завжди консультуйтеся з лікарем перед початком нової програми тренувань.