

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.