

ПОГОДЖЕНО

Голова профкому

_____ Галина РУДНІЦЬКА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Новозаводського ліцею

_____ Валентина КРИВУЛЬСЬКА

Наказ №16/о від 30.01.2023 р.

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №19 ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з охорони праці для вчителя фізкультури ліцею розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці» (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 1 вересня 2017 року, з урахуванням Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 листопада 2020 р. за № 1111/35394.

1.3. До виконання обов'язків вчителя фізичної культури допускаються особи, які досягли 18 років, мають необхідну освіту, пройшли обов'язковий попередній медичний огляд, вступний і первинний інструктажі з охорони праці і навчання з охорони праці, перевірку знань вимог охорони праці. Вчитель повинен мати медичну книжку з допуском до роботи і регулярно 1 раз на рік проходити профілактичний медичний огляд, кожні 6 місяців проходити повторні інструктажі з питань охорони праці.

1.4. Робочим місцем вчителя фізкультури є спортивний зал, спортивний майданчик, тренажерний зал. Спортивні приміщення обладнані відповідно до вимог навчальних програм, норм з охорони праці:

Великий і малий спортивні зали:

- ✓ з волейбольною та баскетбольною розміткою для занять спортивними іграми з необхідним набором м'ячів, відповідним стандартам;
- ✓ обладнання для занять гімнастикою (мати, паралельні бруси, два спортивних коня, поперечини, шведська стінка, канати, гімнастична колода, набір гімнастичних палиць, скакалок, обручів, спортивні містки).

Тренажерний зал:

- ✓ спортивні тренажери на всі групи м'язів, штанги з важками, гантелі.
- ✓ Спортивні роздягальні автономні для хлопчиків і дівчаток.

Хореографічний клас:

- ✓ з хореографічним верстатом, дзеркалами по передній стінці, відео - та аудіоапаратурою.

Спортивні майданчики:

- ✓ смуга перешкод з баскетбольним, волейбольним, ігровим майданчиками.

Тренерська кімната для роботи і відпочинку вчителів фізичної культури.

Підсобні приміщення зі стелажими, пристосованими для зберігання і зручного використання спортивного інвентарю.

Матеріально-технічна база сприяє вирішенню всіх навчально-виховних і оздоровчих завдань, що стоять перед вчителями фізичної культури.

1.5. Заняття на повітрі (спортивних майданчиках, стадіоні) вчитель фізичної культури повинен проводити з урахуванням погодних умов, температурного режиму з відповідними вимогами до спортивної форми учнів при проведенні занять на повітрі.

1.6. Під час навчального процесу вчитель фізкультури повинен знаходитися в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм до спец. одягу і приміщення, а також зобов'язаний стежити за виконанням цих вимог учнями.

1.7. Учитель фізичної культури з метою дотримання вимог охорони праці повинен:

- ✓ впевнено знати і належним чином виконувати свої посадові обов'язки, інструкції з охорони праці, охорони життя і здоров'я учнів;
- ✓ забезпечувати режим дотримання норм і правил з охорони праці під час організації фізичного виховання учнів;
- ✓ мати чітке уявлення про небезпечні і шкідливі фактори, пов'язані з виконанням робіт і знати основні способи захисту від їх впливу;
- ✓ пройти вступний інструктаж і первинний інструктаж на робочому місці;
- ✓ керуватися в роботі правилами внутрішнього трудового розпорядку навчального закладу;
- ✓ дотримуватися режиму праці та відпочинку, який визначається графіком роботи;
- ✓ дбати про особисту безпеку і особисте здоров'я, а також про безпеку учнів у процесі виконання роботи або під час знаходження на території ліцею;
- ✓ дотримуватися правил особистої гігієни;
- ✓ при пересуванні по території і в приміщеннях користуватися тільки встановленими проходами;
- ✓ знати вимоги електро- і пожежобезпеки і вміти користуватися засобами пожежогасіння;
- ✓ вміти надавати домедичну допомогу потерпілому;
- ✓ виконувати режими праці та відпочинку, встановлені в закладі загальної середньої освіти;
- ✓ оперативно повідомляти заступника директора з адміністративно-господарської частини про всі несправності використовуваного обладнання, виявлених в процесі роботи, директору ліцею - про ситуацію, що загрожує життю і здоров'ю людей, про кожен нещасний випадок або про погіршення свого здоров'я;
- ✓ знати номери телефонів виклику екстрених служб (пожежної охорони, швидкої медичної допомоги і т. д.).

1.8. Під час виконання посадових обов'язків вчителем фізкультури можуть мати місце наступні шкідливі та небезпечні фактори:

- ✓ недостатнє освітлення робочої зони;
- ✓ ураження електричним струмом при дотику до струмоведучих частин електрообладнання та електроприладів з порушеною ізоляцією;
- ✓ опіки при роботі з нагрівальними приладами;
- ✓ підвищена психоемоційна напруга;
- ✓ значне голосове навантаження;
- ✓ статичне навантаження при незначному загальному м'язовому руховому навантаженні;
- ✓ пожежонебезпека;
- ✓ висока щільність епідемічних контактів;
- ✓ травми і падіння внаслідок пустощів учнів;
- ✓ падіння на слизькій підлозі.

1.9. Вчитель фізичної культури повинен знати правила та порядок дій при виникненні пожежі, іншої надзвичайної ситуації, вміти користуватися первинними засобами пожежогасіння, знати прийоми надання першої домедичної допомоги постраждалим при нещасному випадку, а також місце знаходження аптечки першої допомоги.

1.10. У спортивних спорудах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках - переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів, та інструкція щодо надання першої домедичної допомоги в разі травм та пошкоджень.

1.11. Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти повинен пройти навчання і мати навички надання першої домедичної допомоги постраждалим.

1.12. Не допускається виконувати роботу, перебуваючи у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних речовин, психотропних, токсичних або інших одурманюючих речовин, а також розпивати спиртні напої, вживати наркотичні засоби,

психотропні, токсичні чи інші одурманюючі речовини на робочому місці або на території школи.

1.13. Вчитель фізичної культури несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону життя і здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу, стежить за справністю, надійністю установалення і закріплення спортивного обладнання, організовує і своєчасно проводить випробування спортінвентарю, а також несе відповідальність за порушення вимог цієї інструкції.

1.14. Вчитель фізкультури, який допустив невиконання чи порушення цієї інструкції з охорони праці, притягується до дисциплінарної відповідальності згідно зі Статутом, Правилами внутрішнього трудового розпорядку, чинним законодавством України і, при необхідності, проходить позачергову перевірку знань встановлених норм і правил охорони праці.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи вчитель фізкультури повинен надіти спеціальний спортивний одяг (спортивний костюм) та спортивне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу та спортивного взуття не дозволяється.

2.2. Перед початком занять вчитель фізичної культури повинен перевірити готовність і справність спортивного інвентарю та обладнання з урахуванням вимог до проведення уроку з тих чи інших видів спортивних занять.

2.3. У разі виявлення несправностей, що несуть загрозу безпеці учнів, даний снаряд повинен бути виключений з комплексу занять і, по можливості, замінений іншими снарядами або вправами. Про виявлені несправності, вчитель фізкультури повинен доповісти черговому адміністратору та заступнику директора з навчально-виховної роботи.

2.4. Включити повністю освітлення у спортивному залі і переконатися в справній роботі всіх світильників. Оптимальний рівень штучного освітлення спортивного залу складає 400 лк на рівні підлоги.

2.5. Перевірити надійність захисних сіток на освітлювальній арматурі, вікнах та опалювальних приладах.

2.6. Перевірити справність електрообладнання спортивного залу:

- ✓ встановлені світильники повинні бути надійно підвішені до стелі і в своїй конструкції мати світлорозсіювальну арматуру;
- ✓ комутаційні коробки повинні бути закриті кришками, корпуса і кришки вимикачів і розеток не повинні мати тріщин і відколів, а також оголених контактів з метою попередження випадків електротравматизму;
- ✓ на всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки і зроблені написи про величину напруги.

2.7. Перевірити санітарний стан спортивного залу і провітрити його. Вікна у відкритому положенні фіксувати гачками, а фрамуги повинні мати обмежувачі. Провітрювання слід закінчити за 30 хв до приходу учнів. Переконатися, у тому що температура повітря в спортивному залі відповідає вимогам санітарних правил і становить в спортивному залі - 15-17°C, у роздягальнях при спортивному залі - 19-23°C.

2.8. Перевірити стан підлоги в спортивному залі. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну й неслизьку поверхню. Підлоги не повинні деформуватися від миття й до початку занять мають бути сухими й чистими.

2.9. Під час занять спортивними іграми, необхідно перевірити вологість підлоги, накачування м'ячів, натяг волейбольної сітки, кріплення баскетбольних щитів і правильність розмітки поля.

2.10. Перед заняттями гімнастикою вчитель фізкультури перевіряє наявність матів, міцність кріплення спортивних снарядів, канатів, цілісність шведської стінки. Обладнання необхідно розмішувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

2.11. У тренажерному залі вчитель фізкультури перевіряє цілісність тросів на спортивних верстатах, змащування тертьових частин, наявність необхідних ваг, і кріплення штанги, наявність фіксатора ваги на тренажерах.

2.12. На заняттях шейпінгом вчитель фізкультури завчасно перевіряє справність аудіо- і відеоапаратури, цілісність дзеркал і хореографічного верстата, наявність спортивних килимків.

2.13. Заняття на повітрі і спортивних майданчиках проводити з урахуванням погодних умов і температурного режиму з відповідними вимогами до спортивної форми учнів при занятті на вулиці.

Попередньо вчитель фізичної культури перевіряє:

- ✓ сухість бігової доріжки, футбольного поля, спортивних снарядів;
- ✓ виключення попадання сторонніх предметів, здатних нанести травму, в стрибкову яму, на футбольне поле, спортивний майданчик, смугу перешкод (скла, каменів та ін.).

2.14. Перевірити наявність у спортивному залі аптечки (для проведення уроку на відкритому спортивному майданчику – переносної аптечки) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для надання домедичної допомоги та інформацію про номер телефону і місцезнаходження найближчого медичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

2.15. Перевірити наявність та термін придатності вогнегасників. При необхідності здати вогнегасники з простроченим терміном використання відповідальній особі і замінити на нові.

2.16. У приміщеннях основних спортивних споруд закладу загальної середньої освіти на видному місці повинен бути розміщений план евакуації здобувачів освіти на випадок пожежі зі схемою виведення учасників навчально-виховного процесу з території та усіх приміщень і місць проведення занять з фізичної культури.

2.17. Перевірити евакуаційні виходи зі спортивного залу. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах дозволяється замикати тільки зсередини за допомогою засувки, гачків або засувів, що легко відкриваються. Не дозволяється забивати наглухо або захаращувати двері запасних виходів із спортивного залу.

2.18. Підготувати необхідні для проведення уроку фізкультури матеріали, спортивні прилади.

2.19. При виявленні пошкодження приладів і обладнання, вчитель фізичної культури зобов'язаний терміново доповісти відповідальному з охорони праці, заступнику директора з АГЧ, а при його відсутності - черговому адміністратору закладу загальної середньої освіти.

2.20. Не слід приступати до роботи, якщо виявлені невідповідності робочих місць вчителя фізкультури або учнів встановленим в даному розділі вимогам, а також при неможливості здійснити зазначені вище підготовчі до роботи дії.

3. Вимоги безпеки під час роботи.

3.1. На початку кожного уроку з фізичної культури вчитель повинен ознайомити учнів з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику.

3.2. Вчитель фізичного виховання чітко ставить завдання на урок, навчає учнів безпечним прийомам виконання фізичних вправ і стежить за їх правильним виконанням, виключаючи конфліктні ситуації під час уроків, можливість зіткнення учнів один з одним під час розминки, спортивних ігор, перестроювань.

3.3. Вчитель фізичної культури стежить, щоб учні на уроках були в спортивній формі і спортивному взутті, виконували вимоги особистої гігієни.

3.4. Під час основної частини уроку чи заняття учитель фізичної культури має:

- ✓ страхувати учнів під час виконання ними фізичних вправ;
- ✓ поступово збільшувати навантаження, не порушуючи структури уроку;
- ✓ нагадувати учням правила техніки безпеки під час виконання завдань;
- ✓ стежити за зовнішніми реакціями організму учнів на фізичне навантаження;
- ✓ коригувати навантаження на організм учнів залежно від результатів вимірювання ЧСС;
- ✓ давати окремі завдання учням, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної або підготовчої медичної групи;
- ✓ контролювати (бажано індивідуально) ЧСС в учнів, які прийшли на урок чи заняття після хвороби або тимчасово направлені лікарем до підготовчої групи;
- ✓ проводити з учнями гіпервентиляцію легенів після значних навантажень;
- ✓ протягом уроку тримати в полі зору учнів усього класу.

3.5. Під час уроку вчителю фізичної культури забороняється користуватися мобільним телефоном, відволікатись на розмови з іншими працівниками або батьками учнів.

3.6. Не допускається присутність сторонніх осіб під час проведення навчального процесу з фізичної культури в спортивному залі або на спортивному майданчику.

3.7. При пересуванні слід звертати увагу на нерівності і слизькі місця на території і в приміщеннях навчального закладу, обходити їх і остерігатися падіння.

3.8. Вчителю фізкультури необхідно дотримуватися наступних правил пересування в приміщеннях і на території ліцею:

- ✓ під час ходьби бути уважним і контролювати зміну навколишнього оточення;
- ✓ ходити по коридорах і сходових маршах, дотримуючись правого боку;
- ✓ при пересуванні по сходових прольотах слід дотримуватись обережності і уважності, не перестрибувати через сходи, не переважуватися через перила, ходити обережно і не поспішаючи;
- ✓ не проходити ближче 1,5 метра від стін будівлі освітнього закладу.

3.9. Не допускається вчителю фізкультури під час роботи порушувати цю інструкцію з охорони праці, інші інструкції з охорони праці та пожежної безпеки в ліцеї. Заборонено приховування фактів травмування учнів і працівників.

3.10. При виникненні несправностей в роботі електроприладів припинити роботу і знеструмити їх, повідомити про це заступника директора з адміністративно-господарської частини (завгоспа) навчального закладу.

3.11. Не використовувати в приміщеннях тренерської кімнати, спортивних залах, роздягальнях електронагрівальні прилади: кип'ятильники, плитки, електрочайники, плойки, не сертифіковані подовжувачі і т. ін.

4. Вимоги безпеки для вчителя фізкультури після закінчення роботи.

4.1. Після закінчення занять зібрати спортінвентар, скласти його у відведеному місці.

4.2. Вивести дітей до роздягальні із спортивного майданчику чи із спортивного залу.

4.3. Після закінчення роботи вчитель стежить за якістю вологого прибирання спортивного залу, спортивних снарядів. Прибирання спортивного залу повинно проводитися після кожного уроку і після закінчення уроків, занять секцій.

4.4. Провітрити спортивний зал.

4.5. Закрити вікна, вимити руки і перекрити воду.

4.6. Перевірити наявність первинних засобів пожежогасіння. При закінченні терміну експлуатації вогнегасника передати його особі, відповідальній за пожежну безпеку в школі, для подальшої перезарядки. Встановити в приміщенні новий вогнегасник.

4.7. Упевнитися у відповідності приміщення спортивного залу, роздягальні, підсобного приміщення вимогам норм та правил пожежної безпеки, вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

4.8. Про всі недоліки, помічені під час роботи, доповісти заступнику директора з адміністративно-господарської частини навчального закладу (при відсутності – іншій посадовій особі).

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

5.1. Не допускається приступати до виконання роботи у разі поганого самопочуття або раптової хвороби.

5.2. У разі отримання травми вчитель фізичної культури зобов'язаний припинити роботу, покликати на допомогу, скористатися аптечкою першої допомоги, повідомити директора школи (при відсутності - іншу посадову особу) і звернутися до медичного пункту. При отриманні травми іншим працівником необхідно надати йому першу допомогу. При необхідності, викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103 і повідомити про факт травмування директору закладу загальної середньої освіти. Забезпечити до початку розслідування збереження обстановки на місці події, а якщо це неможливо (існує загроза життю і здоров'ю оточуючих) - фіксування обстановки шляхом складання схеми, протоколу, фотографування або іншим методом.

5.3. У разі появи задимлення або загоряння негайно припинити роботу, відключити у щитку відповідне електрообладнання, евакуювати дітей зі спортивного залу до безпечного місця, сповістити голосом про пожежу і вручну задіяти автоматичну пожежну сигналізацію (АПС), викликати пожежну охорону за телефоном 101, повідомити безпосередньо директору школи (при

відсутності - іншій посадовій особі). При відсутності явної загрози життю вжити заходів до ліквідації пожежі за допомогою первинних засобів пожежогасіння.

5.4. При використанні вогнегасників не можна направляти в бік людей струмінь вуглекислоти і порошку. При користуванні вуглекислотним вогнегасником, щоб уникнути обмороження не братися рукою за розтруб вогнегасника. При загорянні електроустаткування для його гасіння слід застосовувати тільки вуглекислотні або порошкові вогнегасники.

5.5. При аварії (прориві) в системі опалення або водопостачання необхідно вивести дітей зі спортивного залу, повідомити про те, що сталося заступнику директора з адміністративно-господарської частини (завгоспу) закладу загальної середньої освіти.

5.6. Учитель фізкультури зобов'язаний сповістити безпосередньо директора закладу загальної середньої освіти (при відсутності, іншу посадову особу) про будь-яку ситуацію, яка загрожує життю і здоров'ю учнів та працівників ліцею, заступника директора з адміністративно-господарської частини – про несправність електрообладнання, меблів, спортивних знарядь, систем водопроводу, опалення і каналізації, а також засобів пожежогасіння.

5.7. У разі загрози або виникнення осередку небезпечного впливу техногенного характеру, слід керуватися відповідними інструкціями про порядок дій та Планом евакуації.

5.8. У разі погіршення погодних умов (пориви вітру, дощ, град, блискавка) під час проведення уроку фізкультури на відкритому спортивному майданчику, слід припинити урок і негайно завести учнів в приміщення ліцею.

5.9. Почувши сигнал повітряної тривоги педагогічний працівник разом із учнями класу, у яких перебуває на уроці, повинен рухатися визначеним маршрутом до укриття, при цьому організовує пересування учнів двома колонами в приміщенні класу, швидко залишаючи навчальний кабінет.

5.10. Під час перебування в захисній споруді педагогічний працівник здійснює необхідну підтримку, заходи для комфортного та спокійного перебування в укритті.

5.11. Після завершення небезпеки та оголошення про відбій тривоги організує повернення учнів на уроки, слідкує за тим, щоб вихід усіх учасників освітнього процесу з укриттів здійснювався колонами або групами, а також перевіряє наявність учнів в укритті та у приміщеннях закладу освіти після завершення небезпеки.

Інструкцію розробив:

Заступник директора з навчально-виховної роботи _____ / _____ /

(підпис)

«__» _____ 202__ р.

З інструкцією ознайомлений (а), один екземпляр отримав (ла) та зобов'язуюсь зберігати його на робочому місці.

«__» _____ 202__ р. _____ / _____ /

(підпис)