

## ЗАТВЕРДЖУЮ

Школа І – ІІІ ступенів №132  
міста Києва

Директор школи І-ІІІ ступенів №132  
міста Києва

М. Савченко

2023 р.

### ІНСТРУКЦІЯ № 24 з безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики

#### 1. Загальні положення

до занять допускаються учні, які пройшли медогляд і знають правила техніки безпеки;  
**можливість виникнення травм** під час:

- падіння на слизкому ґрунті або твердому покритті;
- знаходження учня у зоні метання у момент кидка;
- виконання вправ без розминки;

у разі занять на відкритому спортивному майданчику слід з собою мати аптечку з усіма необхідними препаратами та перев'язочним матеріалом.

#### 2. Дії здобувачів освіти під час оголошення сигналу повітряної тривоги та інших надзвичайних ситуацій:

**вдома:** ідуть в найближче укриття та перебувають там до завершення повітряної тривоги, після завершення повітряної тривоги прямують до школи;

**по дорозі в заклад освіти або з закладу освіти:** прямують до найближчого укриття (станція метро «Теремки»);

**у закладі освіти:** під час сигналу «Увага! Повітряна тривога!» виконують інструкцію:

1. Слухають уважно вказівки вчителя.
2. Беруть свою тривожну валізу.
3. Не зволікають, залишають кабінет, зал, спортивний майданчик разом з іншими.
4. Заходять до укриття спокійно, без паніки, з учителем.
5. Дбають про власну безпеку та безпеку інших, контролюють свої рухи.
6. Швидко та обережно займають місце, визначене вчителем.
7. Не бігають та не кричать в укритті.
8. При необхідності звертаються за допомогою до вчителя, класного керівника.
9. Залишають укриття після сигналу «Відбій повітряної тривоги» з дозволу вчителя.
10. Повернувшись до класу, залу, спортивного майданчика налаштовуються на навчання;

**у закладі освіти:** під час сигналів «Увага! Замінування!», «Увага! Задимлення!» виконують інструкцію:

1. Слухають уважно вказівки вчителя.
2. Беруть свої речі.
3. Не зволікають, залишають заклад освіти разом з іншими відповідно до плану евакуації і прямують на вул. Теремківська та пр. Ак. Глушкова на відстань не менше 200 м від приміщення школи.
4. При необхідності звертаються за допомогою до вчителя, класного керівника.
5. Залишають місце перебування після усунення наслідків надзвичайної ситуації з дозволу вчителя.
6. Повернувшись до класу, залу, спортивного майданчика налаштовуються на навчання.

#### 3. Щоб уникнути травматизму на заняттях з легкої атлетики, повинні строго дотримувати наступні правила і рекомендації:

- запобігати можливим зіткненням у разі подання команд, пов'язаних з несподіваною зупинкою учнів;

- стрибки не слід виконувати на вологому, слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибків;
- у зоні метання не повинно бути учнів, коли виконуються кидки приладів;
- обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу;
- не треба стояти з правого боку (лівого) біля учня, що виконує метання;
- підбирати прилади із зони метання без дозволу вчителя забороняється;
- передавати прилади для метання кидком — забороняється; не доводити до ситуації, що можуть привести до травм;
- суворо дотримуватись правил на заняттях з легкої атлетики, та виконувати всі вказівки судді (вчителя);
- обережно поводитись з інвентарем, берегти в цілості, не трощити;
- виконувати правила техніки безпеки

#### **4. Вимога безпеки до початку занять.**

одягнути спортивний костюм і взуття з неслизькою підошвою;  
ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів;

протерти сухою ганчіркою прилади для метання (диск, ядро, гранату тощо). Під час проведення занять враховують, що:

бігова доріжка повинна бути довшою від лінії фінішу на 10-15 м

**5. Учні зобов'язані попередити вчителя** про наявність документів про звільнення після хвороби; про погане самопочуття; якщо вийшло з ладу спортивне обладнання; про травмування під час уроку.

#### **6. Дії у разі непередбачених обставин:**

- У разі поганого самопочуття учень повинен припинити заняття;
- У разі отримання учнем травм треба терміново надати йому першу допомогу, сповістити адміністрацію школи і батьків про випадок. При необхідності викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.
- У разі виникнення пожежі у спортивному залі негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, сповістити про пожежу адміністрацію, викликати пожежну службу по телефону 101.

**Заступник директора** з навчально-виховної роботи  
(Посада керівника підрозділу – розробника)

Москун Н.В.

**Узгоджено:**

В.о. спеціаліста служби охорони праці закладу

Дідковська Н. В.

**ПОГОДЖЕНО:**

Голова ПК  
школи І-ІІІ ступенів  
№132 міста Києва

\_\_\_\_\_ Єклема Н.Л.

29.08.2023р.