

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ ІНСТРУКЦІЇ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Вчитель-методист **В.І. Майєр**

ЗНЗ № 31 Московського району м. Харкова

Конституція України гарантує право громадян на безпечні умови праці. Тому життя і здоров'я людей стають найвищими цінностями суспільства.

У Законі України «Про охорону праці» говориться про систему юридично-правових, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних та лікувальних заходів, спрямованих на збереження здоров'я людини в сфері такої діяльності, як праця (навчання).

На підставі цього Закону затверджено наказом Держнаглядохорони праці від 29 січня 1998 р. № 9 та зареєстровано в Міністерстві юстиції України 7 квітня 1998 р. за № 226/2666 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці».

Інструкції повинні відповідати чинному законодавству України, вимогам державних галузевих нормативних актів про охорону праці.

Постійний контроль за додержанням вимог інструкції покладається на роботодавця.

Зміст і будова інструкції

У назві інструкції стисло вказується, до якої професії або виду діяльності вона призначена. Наприклад, «Інструкція з охорони праці під час проведення занять з фізичної культури та спорту».

Включенню до інструкції підлягають загальні положення щодо охорони праці та організаційні і технічні вимоги безпеки:

1. Знання методики викладання фізичної культури, спортивних тренувань та змагань.
2. Дотримання дидактичних вимог.
3. Недопустимість перенавантаження спортивних приміщень та обладнання, його невідповідність нормативним актам і стандартам.
4. Дисциплінарно-мотиваційна поведінка учнів, спортсменів.
5. Своєчасний медичний контроль за учнями, місцями проведення занять.
6. Аналіз обставин та причин найбільш імовірних аварійних ситуацій, нещасних випадків.

Інструкції повинні мати такі розділи:

1. Загальні положення.
2. Вимоги безпеки перед початком роботи.
3. Вимоги безпеки під час виконання роботи.
4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.
5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

Структура розділів

«Загальні положення»

1. Відомості про сферу застосування інструкції.

2. Загальні відомості про об'єкт розробки. Визначення робочих місць учителя, учнів з уточненням конкретних можливостей.

3. Характеристику небезпечних факторів учбової діяльності (переповнення споруд, невідповідність одягу, взуття, порушення санітарних норм та інше).

4. Навчання безпечних прийомів виконання завдань учнями.

«Вимоги безпеки перед початком роботи»

1. Порядок підготовки робочих місць учнів.
2. Порядок перевірки справності приміщення, інвентарю та обладнання.
3. Порядок допуску учнів до занять, тренувань за станом самопочуття.
4. Порядок повідомлення роботодавця про виявлені недоліки.

«Вимоги безпеки під час роботи»

1. Відомості щодо безпечної організації навчального процесу по розділах шкільної програми, спортивних тренувань та змагань.
2. Визначення умов, за яких навчально-педагогічна діяльність повинна бути припинена (технічні, метеорологічні, санітарно-гігієнічні тощо).
3. Порядок повідомлення роботодавця про нещасний випадок.

«Вимоги безпеки після закінчення роботи»

1. Порядок закінчення навчальної діяльності.
2. Порядок здавання робочих місць, інвентаря згідно педагогічним та санітарно-гігієнічним вимогам.
3. Порядок повідомлення роботодавця про всі недоліки в роботі пристроїв та обладнання, виявлені в процесі навчання.

«Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях»

1. Відомості про ознаки можливих аварійних ситуацій та дії, спрямовані на їх запобігання.
2. Порядок дій та правила поведінки при виникненні аварії.
3. Порядок дій щодо надання першої медичної допомоги.

Інструкції з охорони праці складаються в навчальних закладах незалежно від форм власності і належать до нормативних актів про охорону праці, чинних у межах конкретного навчального закладу.

Розділ 1

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Дана Інструкція застосовується під час проведення занять з фізичної культури і спорту. Правила безпеки є обов'язковими під час проведення навчальних, позакласних та позашкільних занять з фізичної культури і спорту в школі.

1.2. Ці правила повинні знати і неухильно виконувати адміністративний, педагогічний та методичний персонали школи, а також викладачі з видів спорту, яким безпосередньо доручено проведення занять з фізичної культури і спорту.

1.3. Викладачі фізвиховання та тренери — викладачі з видів спорту безпосередньо несуть відповідальність за охорону життя і здоров'я всіх учнів та співробітників школи, які займаються фізичними вправами і спортом на спортивних спорудах і майданчиках школи.

Вони зобов'язані:

1.3.1. При проведенні навчальних занять з фізичної культури, тренувань в спортивних секціях з видів спорту, а також при проведенні спортивних змагань (позакласних та позашкільних) суворо дотримуватись положень та правил стосовно організації безпеки.

1.3.2. Навчати учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ та слідкувати за дотриманням ними правил безпеки.

За результатами медичних оглядів визначати фізичну підготовку і функціональні можливості кожного учня; забезпечувати страхування під час виконання фізичних вправ.

1.3.3. Якщо в учня спостерігатимуться ознаки втоми або ним висловлюватимуться скарги на погане самовідчуття — **негайно** направляти його до медпункту школи для обстеження.

1.3.4. Своєчасно проводити роз'яснювальну роботу з учнями та співробітниками, які займаються фізичними вправами і спортом, про запобігання травматизму, необхідність страхування під час виконання фізичних вправ.

1.3.5. Терміново виявляти та усувати недоліки, які можуть привести до електротравматизму людей.

Слід запам'ятати всім, що струм більше 0,05 А — це небезпечний струм, а струм більше 0,1 А — смертельний. Ці струми виникають при напрузі 12 V у сухих приміщеннях та 42 V у сухих приміщеннях.

1.3.6. Порядок допуску учнів до занять та участі в спортивно-масових заходах **обов'язково** проводити відповідно до порядку, затвердженого школою, управлінням з фізичної культури та спорту і охорони здоров'я обласної державної адміністрації.

1.3.7. Забороняти проведення фізкультурно-спортивних заходів на спортивних снарядах і май-

данчиках, які за своїми технічними параметрами або станом не відповідають вимогам техніки безпеки.

1.3.8. Проїзд школярів-спортсменів від школи до місця організації тренування, спортивних змагань та інших масових заходів забезпечувати в присутності викладачів або тренерів. Суворо дотримуватись вимог безпеки під час їх проїзду по місту.

1.4. При проведенні спортивних занять і тренувань на спортивному комплексі, наданому школі на умовах оренди, відповідальність за справність спортивного інвентаря та обладнання, їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам обумовлювати обов'язково відповідними угодами між школою і орендаром.

Орендар зобов'язаний дотримуватись усіх положень та правил стосовно організації безпеки під час проведення спортивних занять і несе повну відповідальність по запобіганню травматизму і нещасних випадків, а також дотримання правил електробезпеки і пожежної безпеки.

1.5. Проведення занять із застосуванням несправного обладнання або інвентаря, без спортивного одягу, а також при відсутності осіб, зазначених у п.1.3. цих Правил — **забороняється**.

1.6. Наповнення спортивного залу понад встановлену норму забороняється. Кількість місць у спортзалі під час проведення занять встановлюється з розрахунку 8 м² на одну особу (в залі 24 x 12 м (288 м²) має навчатися не більше 36 учнів).

Розділ 2

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. До занять фізичними вправами і спортом допускаються особи, які:

— вивчили та суворо дотримуються даної інструкції;

— пройшли медичне обстеження у встановлені строки, здійснюють самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку, мають задовільний стан здоров'я;

— мають спортивний костюм і спортивне взуття, які відповідають виду занять;

— додержуються раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування;

— регулярно роблять гігієнічну гімнастику, самостійно займаються фізичними вправами і спортом, користуються рекомендаціями викладача або тренера;

— систематично відвідують навчальні заняття з фізичного виховання в дні й години, передбачені навчальним розкладом, у визначеній спортивній формі; повністю виконують завдання викладача;

— суворо дотримуються правил безпеки та вимог до спортивних споруд, обладнання та інвентаря під час занять фізичними вправами;

— уважно вивчили додаткові вимоги до безпечного проведення практичних занять за окремими

розділами навчальної програми з фізичного виховання та користування на відкритих майданчиках нестандартним обладнанням.

2.2. При проведенні занять з фізичної культури та тренування з видів спорту, які проводяться за межами навчального закладу, пересування до місця занять і назад проводиться тільки під керівництвом викладача або тренера-викладача.

2.3. Заходити до спортивного і тренувального залів тільки з дозволу викладача чи тренера і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у відповідній спортивній формі.

2.4. Заходячи в спортивний і тренувальний зали, не користуйтеся спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами і іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя або тренера.

2.5. Ознайомтесь з спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами і іншим обладнанням, їх технічними характеристиками. Необхідно звернути увагу на їх цілісність, правильне розташування в залі, достатній запас міцності і надійне кріплення.

2.6. Переконайтесь у відсутності видимих пошкоджень робочого місця (підлога повинна бути без щілин та застругів, мати рівну неслизьку поверхню, бути сухою і чистою і відповідати всім санітарно-гігієнічним вимогам).

2.7. Про виявлені недоліки негайно повідомте викладача-тренера або вчителя, роботу розпочинайте тільки з їх вказівки.

Розділ 3

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

3.1. Розпочинати заняття з фізичних вправ тільки з дозволу вчителя або тренера-викладача.

3.2. Під час проведення занять з фізичних вправ будьте уважні, не займайтесь сторонніми справами, не заважайте іншим.

3.3. обов'язково ознайомтесь з вимогами безпечного проведення занять з даного розділу навчальної програми фізичного виховання. Чітко усвідомте мету своєї участі при виконанні вправ.

3.4. На робочому місці (спортзалі, тренажерному залі, спортивному майданчику на відкритому повітрі та в басейні) не повинно бути предметів, які не стосуються виконання даної роботи.

3.5. У разі незадовільного самопочуття виконувати фізичні вправи, а також брати участь у виконанні контрольних і тестових нормативів забороняється.

3.6. Учні, які беруть участь у спортивних змаганнях, зобов'язані виконувати спеціальну розминку (загальнорозвиваючі, спеціальні та підготовчі вправи).

3.7. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з розділу навчальної програми «ЛЕГКА АТЛЕТИКА».

3.7.1. Спортивна форма повинна відповідати кліматичним умовам, взуття має бути на підшві, що не допускає ковзання.

3.7.2. Під час сильного вітру, при низькій температурі та підвищеній вологості повітря необхідно збільшити час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминку робити інтенсивніше).

3.7.3. Легкоатлетичні сектори повинні бути рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів, не менше ніж за 2 метри навколо їх не повинно бути стовбів, парканів та інших предметів, що можуть призвести до травми.

3.7.4. Бігові доріжки мають бути розмічені білою фарбою і продовжені не менше ніж на 15 м за лінію фінішу.

3.7.5. Ями для стрибків у довжину заповнюються на глибину 30—40 см розрихленим, чистим піском.

3.7.6. Місця для метання розміщують на значній відстані від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.

3.7.7. Під час проведення занять з легкої атлетики **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:

— бігати на доріжках із слизьким ґрунтом (покриттям) назустріч один одному, різко зупинятись, сідати або лягати після бігу;

— під час метання м'яча, гранати, штовхання ядра не можна перебувати в зоні кидків та повертатись спиною у напрямку польоту снарядів. Метання виконувати тільки з дозволу вчителя, тренера і за командою;

— виконувати довільні легкоатлетичні вправи, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, стрибків у довжину і висоту;

— стрибати в яму, яка не відповідає правилам безпеки, залишати в ямі без нагляду спортивний і допоміжний інвентар;

— перехід на місце занять і повернення без вчителя чи тренера.

3.8. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з розділу навчальної програми «ГІМНАСТИКА» (атлетична гімнастика).

3.8.1. Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними і надійно закріпленими за допомогою розтяжок.

3.8.2. Розміщення обладнання повинне передбачати зони безпеки навколо кожного гімнастичного снаряда.

3.8.3. Всі гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах та з'єднаннях люфтів, коливань, деформаційних прогинів. Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені.

3.8.4. Жердини брусів обов'язково перед початком кожного заняття треба оглянути по всій довжині, в разі потреби — відремонтувати. При наявності тріщин жердину негайно потрібно замінити.

3.8.5. Гриф перекладини перед виконанням вправ та після закінчення необхідно протирати

сухою ганчіркою з використанням магnezії. Пластини для кріплення кріюків, розтяжок повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і встановлені в одній площині з нею.

3.8.6. Опори гімнастичного «козла» міцно закріплюються в коробках корпусу. При зміні висоти снаряда ноги надійно закріплюються у потрібному положенні.

3.8.7. Гімнастичні мати необхідно щільно укласти обов'язково навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбаченого, можливого зриву і падіння.

3.8.8. Гімнастичний місток має бути підбитим гумою для запобігання ковзання під час відштовхування.

3.8.9. Канати для лазіння не повинні мати вузлів. Слід пам'ятати, що зсув по канату може призвести до тяжких опіків і травм.

3.8.10. Проводити заняття з гімнастики (атлетичної гімнастики) без відповідної спортивної форми забороняється.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

— використовувати приміщення, гімнастичні снаряди, тренажери, нестандартне обладнання, які не відповідають державним та будівельним нормам, а також правилам електро- і пожежної безпеки;

— користуватися гімнастичними снарядами, тренажерами, обладнанням залу без дозволу вчителя, тренера;

— виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженому обладнанні без додержання техніки страхування і самострахування;

— встановлювати гімнастичні драбини, які дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м;

— використовувати канати не за призначенням;

— самовільно міняти місця занять;

— без учителя, тренера змінювати висоту «козла», перекладини, «кося», жердини;

— знаходитися в зонах приземлення, не втримувати дистанцію;

— при використанні снарядів з надмірною вагою обов'язково користуватися страховкою;

— при порушенні техніки безпеки учень відлучається від занять для додаткового інструктажу з техніки безпеки.

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна бути 80 м³ на одну особу, а температура повітря не менше +14 °С.

3.9. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з розділу навчальної програми «СПОРТИВНІ ІГРИ»:

3.9.1. Підлога спортивного залу при проведенні занять з спортивних ігор повинна бути без щілин та застругів, мати рівну горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану, суху і чисту.

3.9.2. Стіни спортивного залу мають бути рівними, без виступів, на висоту 1,8 м пофарбованими, стійкими до ударів м'ячем і повинні не забруднювати одяг.

3.9.3. Вікна спортзалу повинні мати захисну огорожу від ударів м'ячем, а також мати фрамуги, що відчиняються з підлоги.

3.9.4. Стеля залу фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою.

3.9.5. Для освітлення залу використовують люмінесцентні світильники, обладнані безшумними пускорегулюючими апаратами, або світильники з лампами розжарювання повного чи переважно відбитого світлорозподілу.

3.9.6. Спортивне обладнання для спортивних ігор: баскетбольні щити, гандбольні та футбольні ворота, волейбольні стійки мають бути надійно закріплені. Жоден з них не повинен зміщуватись з місця або падати від необережного зіткнення з ним спортсмена-школяра.

3.9.7. Допоміжний інвентар, що використовується під час навчання (стійки для обведення, додаткові кошики, ворота та ін.) слід прибирати перед початком двосторонніх ігор до сховища.

3.9.8. Під час проведення занять з спортивних ігор **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

— бути без відповідної спортивної форми;

— розпочинати заняття без розминки та дозволу вчителя або тренера;

— займатися на слизькому та нерівному майданчику, площадці;

— чіплятися, висіти на гандбольних, футбольних воротах, баскетбольних щитах та на іншому спортивному обладнанні;

— користуватися для встановлення волейбольної сітки тросом, що має обриви окремих жилок;

— проводити двосторонні ігри з ігрових видів спорту на майданчику, не прибраному від зайвого спортивного інвентаря (сітки, м'ячі).

3.9.9. При вивченні спортивних ігор вивчайте правила, уникайте грубих прийомів.

3.10. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з розділу «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА».

3.10.1. Одяг для лижних занять має бути легким, теплим, таким, щоб не заважав рухатись.

3.10.2. Заняття з лижної підготовки треба проводити за тихої погоди, при швидкості вітру не більше 1,5 м/сек й температурі не нижче 10—12 °С.

3.10.3. (див).

3.10.3. Під час довгого перебування на навчальній лижні слід доручати учням слідкувати один за одним і доповідати вчителю, тренеру про найменші ознаки обмороження.

3.10.4. Перед виходом до місця занять учитель, тренер мають пояснити учням правила руху на лижах за конкретних умов. Обов'язково призначити направляючого та замикаючого.

Направляючий повинен мати білий прапорець, замикаючий — червоний.

Дотримуйтесь інтервалу при переміщенні на лижах 3—4 м, а при спусках — не менше 30 м.

3.10.5. Під час проведення занять з лижної підготовки **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

— бути без відповідного спортивного одягу та взуття;

— проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивні змагання за незадовільних кліматичних умов;

— самостійно рухатися до місця занять і повертатися без учителя або тренера;

— переходити пішохідні тротуари, автодороги з одягнутими на ноги лижами;

— самостійно підніматися на схили і спускатися з них;

— перевозити лижний інвентар на місце змагань не в спеціальних шухлядах.

За грубе порушення правил безпеки учні відлучаються від занять або змагань.

3.11. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять з ПЛАВАННЯ.

3.11.1. Допуск учнів до басейну здійснюється у присутності лише того вчителя чи тренера, прізвище якого зазначене в наказі навчального закладу. Заміна може бути проведена не інакше, як з дозволу директора чи його заступника.

3.11.2. Під час проведення занять повинні бути наготові рятувальні засоби, а на відкритому водоймищі — човни.

3.11.3. Проведення занять чи тренувань на природних водоймищах дозволяється лише в спеціально відведених місцях, погоджених з місцевими рятувальними службами та санепідемстанцією.

3.11.4. Дно купальні у відкритій водоймі повинне бути обов'язково рівним, піщаним і очищеним від предметів, що можуть загрожувати безпеці і спричинити отримання травм.

3.11.5. Перед початком занять учитель або тренер повинен обов'язково провести інструктаж з учнями з правил поведінки на воді, а також ознайомити з правилами внутрішнього розпорядку басейну.

3.11.6. Під час проведення плавання **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ** займатися в басейні без додаткового медичного обстеження учнів і спеціального дозволу лікаря, а також:

— без наявності особистих речей для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) згідно з вимогами правил внутрішнього розпорядку басейну;

— проводити навчання та тренування в місцях, де глибина води більша 1,2 м; швидкість течії більша 0,3 м/сек;

— самовільно входити у воду і виходити з води, стрибати з вишки чи трампліна, кричати без причини, піднімати паніку, чіплятися за поплавки доріжок, пливти назустріч один одному, покидати без дозволу місце занять, залишатися на воді або в басейні після закінчення занять чи тренування;

— проводити заняття або тренування, якщо умови не відповідають зазначеним вимогам.

3.12. Додаткові вимоги до безпеки проведення занять з ТУРИЗМУ.

3.12.1. Починаючи з тренувального походу, необхідно піклуватися про згуртування та дисциплінованість усієї групи. Дисципліна в туристичному поході — перша заповідь безпеки.

3.12.2. Необхідно всебічно вивчати маршрут подорожі.

3.12.3. Обов'язково вивчати з усіма учасниками походу правила руху на вулицях міста, на автомобільних та залізничних шляхах, на річках, у лісі, горах (в залежності від умов маршруту).

3.12.4. Під час купання в поході необхідно обстежувати місце, призначити чергових на час купання.

3.12.5. Розкласти вогнище з урахуванням усіх протипожежних вимог. Слідкувати за тим, щоб їжу на вогнищі готували в одязі, захищаючи тіло від випадкових опіків, щоб відра та казанки, що висять над вогнем, пересувалися чи знімалися рукою в рукавиці.

3.12.6. Посуд з гарячою їжею має висіти над вогнищем або стояти біля нього. Найкраще вішати посуд на відстані від вогнища, на спеціально спорудженій для цього перекладині.

3.12.7. Гостро наточену туристську сокиру необхідно носити у чохлах з грубої матерії. Рубати дрова слід на віддалі від відпочиваючих товаришів.

3.12.8. Необхідно ознайомити всіх учасників походу з правилами переправ та вимагати їх безумовного дотримання. Для переправи використовувати все спорядження групи.

3.12.9. Необхідно дотримуватися заходів безпеки в період негоди:

— під час дощу не слід ставити намети близько від води (річка, водоймище), на низьких берегах;

— під час сильного вітру небезпечно перебувати на відкритих гребенях та скалах;

— в туман не слід рухатися по незнайомій дорозі, краще зачекати, доки він розвіється;

— під час грози в полі не треба ховатися під одиноке дерево, в лісі не слід ховатися під високі дерева, не можна бігти, а краще лягти або присісти на відкритій місцевості. Всі металеві речі слід скласти в стороні від місця розташування туристів.

3.12.10. Знайшовши випадково вибухонебезпечні предмети, не доторкуйтесь до них. Поставте біля них віху, тимчасову охорону і негайно повідомте міліцію або місцеві органи влади.

3.12.11. Обов'язки учасників туристичного походу:

— ознайомитися з маршрутним листом;

— одержати дозвіл адміністрації школи;

— виконувати всі вказівки керівника походу;

— пройти загальнофізичну підготовку до початку походу, додаткове медичне обстеження.

3.12.12.

— ознайомитись з правилами та інструкціями з питань правопорядку, дотримання вимог щодо зберігання природи, правил електробезпеки і пожежної безпеки, безпеки на воді, запобіганню

травматизму, а також подання першої медичної допомоги при травмах і нещасних випадках;

— дотримуватися санітарно-гігієнічних правил, правил особистої гігієни, своєчасно інформувати керівника походу про погіршення стану здоров'я;

— при виявленні лісної пожежі терміново вжити заходів для її тушіння і повідомити негайно про це місцеві органи влади;

— для запобігання перегріву в спекотну погоду слід виконувати такі вимоги:

— не одягати теплий та вбираючий піт одяг;

— переходи краще виконувати вранці або в прохолодний вечірній час, необхідно бути в головному уборі;

— на привалах гострі знаряддя складати в одне місце;

— працювати сокирою тільки в рукавицях, обрубувати гілки з лежалих дерев;

— категорично забороняється в поході вживати варені ковбаси, непроварені м'ясні продукти та молоко, консерви у здутих банках. Питну воду слід брати тільки з чистих джерел та обов'язково кип'ятити її не менше 15 хвилин;

— забороняється вживати продукти, що втрапили свій звичайний вигляд, запах та колір.

3.13. Додаткові вимоги до безпечного проведення занять на відкритих майданчиках (містечках) з **нестандартним обладнанням**.

3.13.1. Усі прилади і пристосування повинні мати обов'язково достатній запас міцності і надійне кріплення.

3.13.2. Поверхня нестандартного обладнання, кожного приладу має бути рівною, без тріщин, виступів або задирок, що можуть спричинити травми.

3.13.3. Усі пристосування для підйому по вертикалі повинні бути обов'язково добре закріплені в нижній частині, аби не використовувались як гойдалки.

3.13.4. Під час проведення занять на відкритих майданчиках (містечках) з нестандартним обладнанням **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**:

— займатися без відповідної спортивної форми та взуття;

— користуватися нестандартним гімнастичним обладнанням без дозволу та рекомендацій учителя або тренера;

— займатися на нестандартному обладнанні, коли непідготовлені місця, на пошкодженому обладнанні, без додержування правил техніки безпеки, страхування і самострахування;

— використовувати обладнання не за призначенням.

Розділ 4

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. Після закінчення роботи привести обов'язково все спортивне обладнання, інвентар у відповідність до інструкції з експлуатації.

4.2. Привести в порядок робоче місце згідно з санітарно-гігієнічними вимогами.

4.3. Робоче місце обов'язково здати вчителю або тренеру.

4.4. Про всі зауваження щодо роботи з обладнанням та інвентарем обов'язково повідомте вчителя або тренера.

4.5. Забезпечити проведення у встановленому порядку лікувально-профілактичного заходу, який сприяє збереженню здоров'я шкільної молоді, спортсменів та інших осіб, що займаються фізичними вправами та спортом, а також здійснювати санітарний нагляд за місцями проведення спортивних змагань.

Розділ 5

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. В аварійних ситуаціях: при появі диму, запаху гару, вогню, короткого замикання, обриву проводів, відчуття дії електричного струму та інших неполадках — негайно відключити це устаткування від мережі живлення.

5.2. При появі вогню терміново викликати пожежну команду та повідомити про це адміністрацію. Гасіння електропроводки та електроприладів здійснюється тільки вуглекислотними та порошковими вогнегасниками.

5.3. При появі відчуття дії електричного струму негайно вимкнути електроживлення. Повідомити електрика для усунення неполадок.

5.4. При ураженні необхідно звільнити потерпілого від дії електричного струму і надати йому першу медичну допомогу.

5.5. При ураженні струмом необхідно звільнити потерпілого від дії електричного струму, до прибуття лікаря необхідно проводити штучне дихання та закритий масаж серця.

5.6. При травмуванні під час виконання фізичних вправ, отруєнні, одержанні опіків та при інших нещасних випадках, коли потерпілий не може самостійно пересуватися, негайно викликати швидку медичну допомогу і до її приїзду надати потерпілому першу медичну допомогу.