

## INSTRUKCJA BHP PROWADZENIA ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### INFORMACJE OGÓLNE

- ☞ W pokoju nauczycieli wychowania fizycznego powinna znajdować się apteczka wyposażona w niezbędne środki do udzielania pierwszej pomocy wraz z instrukcją o zasadach jej udzielania.
- ☞ Nauczyciel musi przejść przeszkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

### NA STANOWISKU PRACY ZABRANIA SIĘ

- ☞ Do sali gimnastycznej nie wolno wchodzić bez obuwia zmiennego.
- ☞ Zabrania się prowadzenia zajęć praktycznych i ćwiczeń bez nadzoru nauczyciela.
- ☞ Pozostawiania w czasie zajęć obowiązkowych i nadobowiązkowych oraz w czasie zawodów sportowych organizowanych w szkole i poza szkołą uczniowie nie mogą pozostawać bez nadzoru osób do tego upoważnionych.
- ☞ Wydawanie uczniom sprzętu, którego użycie może stwarzać zagrożenia dla zdrowia lub życia (np. dysk, kula, oszczep, młot) jest zabronione, jeżeli szkoła nie ma możliwości zapewnienia uczniom odpowiedniego nadzoru osób dorosłych.

### CZYNNOŚCI DO WYKONANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

- ☞ Przebrać się w odzież sportową.
- ☞ Sprawdzić przed każdymi zajęciami stan techniczny i przydatność urządzeń i sprzętu sportowego oraz sprzętu stanowiącego wyposażenie sali gimnastycznej i boiska szkolnego, który powinien zapewniać bezpieczne korzystanie. Bramki do gry oraz konstrukcje podtrzymujące tablice z koszem powinny być przymocowane na stałe do podłoża.

### ZASADY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

- ☞ Nauczyciel wychowania fizycznego powinien zwracać uwagę na higienę ćwiczących – strój gimnastyczny: lekki, przewiewny, estetyczny, zapewniający swobodę ruchu, często prany i prasowany, obuwiu sportowe czyste.
- ☞ Strój gimnastyczny i obuwiu nie powinny być zapakowane razem.
- ☞ W czasie prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego należy zwracać uwagę na stopień aktualnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu uczniów, dobierając ćwiczenia o odpowiednim zakresie intensywności.
- ☞ Uczniowie skarżący na złe samopoczucie lub dolegliwości powinni być zwolnieni w danym dniu z ćwiczeń i w miarę potrzeby kierowani do pielęgniarki szkolnej.
- ☞ Ćwiczenia powinny być przeprowadzane z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniające pełne bezpieczeństwo ćwiczących.
- ☞ Sprzęt należy przechowywać w szafach, na regałach i wieszakach, aby był łatwy do przeglądu. Przed złożeniem go w magazynie powinien być wysuszony, oczyszczony z błota i kurzu, stale konserwowany i naprawiany.

### CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- ☞ Uporządkować stanowisko pracy.

### W NAGŁYCH PRZYPADKACH NALEŻY DZWONIĆ:

Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998

ZATWIERDZAM

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Mieczysław Michalski