

ИНСТРУКЦИЯ

за безопасност и хигиена при провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт и спортни дейности в 35. СЕУ “ДОБРИ ВОЙНИКОВ”

Провеждането на учебни занятия по физическо възпитание и спорт и спортни дейности в 35. СЕУ „Добри Войников” се изпълнява при спазването на следните изисквания:

I. Учениците са длъжни:

1. Да изслушват внимателно инструктажа.
2. Да се разпишат за проведения инструктаж, с което удостоверяват, че са им известни правилата и изискванията за безопасно провеждане на спортните занимания и се задължават най-стриктно да ги спазват.
3. Да участват активно в часовете по физическо възпитание и спорт и в извън учебните форми на занимания със спорт (секции, състезания и др.), облечени в спортно облекло, подходящо за сезона – къси панталони, клин, фланелка, гуменки, маратонки, а в по-студените месеци да бъдат осигурени допълнителни топли спортни екипи и обувки. Последното НЕ включва ежедневни дрехи, якета, палта, жилетки, ботуши, зимни обувки и т.н.!
4. Да носят екипите по физическо възпитание и спорт отделно като пособие за часа, да ги обличат преди часа и да ги събличат след приключване на занятието, така че да не присъстват с тях в другите учебни часове.
5. Да се строят и / или седнали на пейките да изчакват разпорежданията на учителя, след влизане във физкултурния салон, поради опасност от травми и инциденти.
6. Да пазят спортната материална база, спортните уреди и пособия. При увреждане на имущество, щетата се заплаща или се възстановява повредения уред.
7. Да спазват указанията за провеждане на спортни занимания, дадени им от преподавателя, като спортните уреди не се използват самоволно и след приключване на заниманието се привеждат в съответния ред.
8. Да извършват подготовката за часа задължително в съблекалните, като опазват личното и чуждо имущество.
9. Да се съобразяват за силата на игра с топка, за да се предпазват от удар други ученици, учителите и материалната база.
10. Да присъстват задължително в часовете по ФВС и изпълняват нарежданията на учителя, независимо дали са освободени, болни или неразположени.
11. Да предадат скъпи лични вещи и парични суми на учителя преди часа, в противен случай те сами носят отговорност при евентуалната им загуба.
12. Да се придвижват групово и под ръководството на съответния учител, при организиране на мероприятия извън сградата на училището.

II. На учениците строго се забранява:

1. Ползването на спортните съоръжения и пособия без присъствието и изричното разрешение на учителите по физическо възпитание и спорт.
2. Участието в часовете по ФВС с неподходящо облекло.
3. Влизането и участието в часовете по ФВС с накити /пръстени, гривни, обеци, синджири/ и опасен маникюр поради опасност от травми. Дългите коси задължително се прибират по подходящ начин.

4. Участието в спортни занимания с дъвки, бонбони и пр.
5. Внасянето и консумирането на закуски и напитки в и около спортните помещения, съоръжения и съблекалните.
6. Катеренето по решетките в салона, по оградата във външния двор, по футболните врати, а на учениците от I - IV клас и катеренето по гимнастическите уреди на откритата площадка.
7. Включването и/или изключването на осветлението във и около физкултурния салон и прилежащите помещения, както и използването на каквито и да е електрически уреди.
8. Внасянето и използването на мобилни телефони, слушалки и други устройства по време на часовете.
9. Саморазправата по време на възникнали конфликти в спортните игри и занимания;
10. Посегателството върху чужди вещи и принадлежности в салоните, съблекалните и на спортните площадки. Намерените забравени вещи незабавно се предават на водещия учител или ръководството на учебното заведение.

III. Учебните часове по физическо възпитание и спорт, физкултурният салон и спортните уреди и пособия трябва:

1. Да отговарят на хигиенните изисквания за: капацитет на помещението, осветление, чистота на въздуха и игралните повърхности, температура и разположение на уредите.
2. Да са в изправност, здраво закрепени и с изправни спомагателни части.
3. Да са съобразени с възрастовата група на класовете.

IV. Учителят по физическо възпитание и спорт се задължава:

1. Да напомня правилата за безопасност и хигиена при провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт и спортни дейности на всички ученици.
2. Да заключва съблекалните в началото на часа, да започва часовете своевременно и да води часовете по физическо възпитание и спорт в подходящо спортно облекло.
3. Да води до и /или да изпраща от физкултурния салон учениците от начален етап, според предварително изготвен график за споделена отговорност с учители от начален етап.
4. Да не оставя учениците без надзор, а когато са разделени за работа по групи, да осигури максимално наблюдение.
5. Да организира провеждането на учебните часове, като се съобразява с мерките за безопасност, характерни за всяка спортна дисциплина.
6. Да следи за правилното ползване на фитнес уредите и задължителното им привеждане в необходимото изходно състояние и ред след учебните часове.
7. Да следи за състоянието на спортните съоръжения, уреди и пособия и, ако забележи неизправност, да не допуска използването им от учениците и незабавно да уведоми ръководството на училището.
8. При случай на злополука да повика незабавно медицинското лице, а ако се налага, и да вземе спешно необходимите мерки за оказване на първа медицинска помощ, след което да уведоми класния ръководител и ръководството на училището.

V. Видове спорт за учебната 2026/2027 г.:

На учениците се дава възможност да участват в представителните отбори на училището, като изберат една от следните възможности и се свържат със съответния учител:

- Баскетбол - IV - XII клас – г - жа Деница Григорова / г- н Огнян Аспарухов

- Волейбол - V - XII клас - г-жа Надежда Оцетова
- Футбол - IV - XII клас - г-жа Марина Тошкова
- Лека атлетика - IV - XII клас - г-жа Валентина Пехливанова /г-жа Павлина Василева
- Плуване – IV - XII клас - г-жа Павлина Василева
- Шахмат – IV - XII клас - г-жа Марина Тошкова
- Бадминтон – V - XII клас - г-жа Деница Григорова
- Тенис на маса – IV - XII клас - г-жа Деница Григорова