

## **Инструкция по охране труда в раздевалках спортивного зала**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана с целью обеспечения порядка и обеспечения безопасности при нахождении учащихся в раздевалках спортивного зала образовательного учреждения.

1.2. В раздевалки спортивного зала допускаются ученики, которые прошли инструктаж по охране труда и имеющие урок физической культуры по расписанию учебных занятий.

#### 1.3. Учитель физической культуры обязан:

- пройти инструктаж по охране труда;
- провести инструктаж согласно данной инструкции для учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;
- обеспечить устойчивое положение мебели, находящейся в раздевалках спортивного зала;
- проверять безопасность крепления мебели каждый день перед началом каждого урока, в случае необходимости оперативно принять меры для устранения выявленных неисправностей;
- следить за порядком в раздевалках спортивного зала во время переодевания школьников;
- обеспечить надлежащую дисциплину во время перемен;
- своевременно принимать меры по исправной работе сантехнического оборудования, оповещать о выявленных неисправностях сантехника;
- исключить из пользования непригодное и неисправное оборудование.

#### 1.4. Преподавателю физической культуры строго запрещено:

- оставлять без присмотра учеников;
- устанавливать тяжелые предметы на незакрепленные шкафы;
- использовать неисправную мебель и санитарно-техническое оборудование.

#### 1.5. Учащиеся в раздевалках спортзала обязаны:

- строго соблюдать инструкцию по охране труда в раздевалках спортзала образовательного учреждения;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке спортивного зала;
- избегать любых травм, не нарушать установленный в школе режим учебных занятий и отдыха;
- иметь с собой спортивную одежду и обувь с нескользящей подошвой;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при пользовании душевой кабиной и туалетной комнатой - правила личной гигиены;
- разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок и чистоту в шкафах и правила дисциплины;
- по ковровым дорожкам передвигаться только в носках, а после принятия душа - босиком.
- аккуратно поместить вещи в шкафчик, положить сумку на среднюю полку, обувь поставить на нижнюю полку. Двери шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.
- соблюдать предельную осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения на скользком полу.

#### 1.6. Школьникам в раздевалке спортзала строго запрещено:

- приносить в раздевалку спортивного зала колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;

- бегать без разрешения преподавателя, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель в раздевалке спортивного зала;
- передвигать без разрешения педагога скамейки;
- сидеть на нижней полке шкафчика.

1.7. О каждом несчастном случае ученик или очевидец обязан незамедлительно доложить преподавателю, который в свою очередь должен оперативно известить о случившемся администрацию образовательного учреждения и принять меры по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

## **2. Требования безопасности перед началом посещения раздевалок учащимися.**

### 2.1. Преподаватель физической культуры обязан:

- проверить устойчивость мебели в раздевалках спортивного зала;
- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах спортивного зала;
- организованно сопроводить учеников класса, в котором был проведен урок, и организовать переодевание учащихся класса, в котором предстоит провести урок.

### 2.2. Учителю физкультуры строго запрещено:

- допускать в раздевалки спортивного зала тех учеников, которые не прошли инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- оставлять школьников одних без присмотра;
- использовать неисправное оборудование в спортивном зале.

2.3. Школьники обязаны строго соблюдать требования преподавателя физической культуры согласно инструкции по охране труда в раздевалках спортивного зала школы.

## **3. Требования безопасности во время переодевания в раздевалках спортзала.**

### 3.1. Учитель физкультуры обязан:

- обеспечить надлежащую дисциплину во время переодевания учеников;
- контролировать правильное использование душа, туалетных кабин и шкафчиков;
- обеспечить надлежащую дисциплину во время переодевания учеников;

3.2. Преподавателю физической культуры запрещено оставлять школьников без присмотра во время переодевания в раздевалке спортивного зала.

### 3.3. Учителю физкультуры запрещено:

- оставлять учеников одних без присмотра;
- разрешать школьникам ходить по резиновым коврикам в обуви.

### 3.4. Ученики в раздевалках спортзала обязаны:

- разговаривать в помещении раздевалки спокойным голосом;
- аккуратно сложить свои вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- снять с себя спортивную одежду и обувь, сложить свои вещи в пакет или сумку;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая при этом санитарно-гигиенические правила и правила использования душа и туалета.
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования педагога, самовольно не предпринимать никаких действий;

### 3.5. Ученикам в раздевалках строго запрещено:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке спортивного зала;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, передвигать без разрешения педагога скамейки;

- разбрасывать свои вещи, оставлять открытыми дверцы шкафчиков, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке спортивного зала;
- передвигаться в обуви по резиновым коврикам.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При обнаружении какой-либо неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек следует срочно доложить об этом преподавателю.

4.2. В случае получения кем-либо из учеников травмы школьник или свидетель происшедшего должен незамедлительно оповестить об этом педагога, который обязан экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему и проинформировать о случившемся медицинского работника и администрацию образовательного учреждения.

#### **5. Требования безопасности по окончании переодевания в раздевалках спортзала.**

##### **5.1. Ученики обязаны:**

- проверить наличие своих вещей, не забыть их взять с собой;
- при наличии мусора, поместить его в мусорную корзину;
- спокойно выйти из помещения раздевалки.

##### **5.2. Учителю физкультуры необходимо:**

- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке спортивного зала;
- обеспечить наличие порядка в раздевалках спортзала после ухода учащихся;
- произвести проветривание раздевалок.

## **Инструкция**

### **по охране труда в спортивном зале**

#### **1. Общие требования охраны труда в спортивном зале**

1.1. Данные положения инструкции по охране труда распространяются на всех сотрудников образовательного учебного заведения, которые проводят учебные занятия со школьниками в спортивном зале (преподавателей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

##### **1.2. К самостоятельной работе в спортзале имеют допуск лица, которые:**

- достигли возраста 18 лет, имеют обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для самостоятельной работы в спортивном зале;
- получили, как правило, высшее или среднее специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в учебном заведении;
- прошли вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж на рабочем месте;
- ознакомлены с инструкциями по охране труда и инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений.

1.3. Преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также режим работы учебного заведения. График работы в спортивном зале определяется расписанием учебных занятий, которое должно быть утверждено директором учебного заведения.

1.4. Вредными и опасными факторами при проведении работы в спортивном зале являются:

- физические факторы, такие как различное спортивное оборудование и инвентарь; высокое напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

- химические факторы, такие как повышенное загрязнение воздуха в учебном помещении пылью.

1.5. Обо всех выявленных неисправностях на рабочем месте, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан незамедлительно сообщить инженеру по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору или директору учебного заведения. К таким неисправностям относятся:

- неисправности в работе электропроводки;
- неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
- неисправности сантехнического и вентиляционного оборудования в спортзале, раздевалках, тренерской;
- неисправности мебели;
- нарушение целостности оконных рам и стекол.

Факт выявления неисправности необходимо обязательно внести в виде соответствующей записи в журнал заявок.

1.6. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале в строго определенном и легкодоступном месте должен храниться исправный огнетушитель.

1.7. Для оказания первой неотложной доврачебной помощи в строго определенном и легкодоступном месте спортивного зала должна находиться медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, срок годности которой должен регулярно проверяться.

1.8. В спортивном зале на видном месте должна быть размещена инструкция по технике безопасности, предназначенная для учеников школы.

1.9. В начале каждого учебного года необходимо проводить со всеми учениками вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельный урок по плану) по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.10. Перед началом работы с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых видов физических упражнений необходимо провести с учениками инструктаж по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

1.11. В случае получения травмы кем-либо из учащихся преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан срочно сообщить о случившемся дежурному администратору и медицинскому работнику данного образовательного заведения. При необходимости экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

1.12. В случае невыполнения или нарушения кем-либо из учеников техники безопасности со всеми учениками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.13. Все окна в спортивном зале не должны иметь решеток, либо иметь распашные решетки с замками, ключи от которых должны храниться в строго определенном и легкодоступном месте.

1.14. За любое невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **2. Требования охраны труда перед началом проведения работы в спортзале**

2.1. Необходимо визуально проверить исправность электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели, а также целостность всех стекол в оконных проемах.

2.2. В случае выявления любых неисправностей спортивного оборудования и инвентаря преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан своевременно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и внести соответствующую запись в журнал заявок учреждения.

2.3. Необходимо проверить правильность установки спортивного оборудования и исправность спортивного инвентаря, провести необходимые изменения с целью исключения травмоопасных ситуаций с учащимися.

2.4. Вновь прибывших школьников, до момента предоставления ими медицинской справки о группе здоровья, считать отнесенными к IV группе.

2.5. Необходимо проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учеников образовательного учреждения.

2.6. Необходимо оградить всех учеников от учебных занятий в спортзале в случае выявления любых несоответствий спортивного оборудования и инвентаря установленным в данной инструкции по охране труда в спортивном зале требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данной инструкции по технике безопасности в спортивном зале подготовительные к работе действия.

2.7. Необходимо отстранить от учебных занятий тех учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют установленным требованиям техники безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности на уроках физкультуры, а также тех учеников, которые имеют медицинские противопоказания.

### **3. Требования охраны труда во время проведения работы в спортивном зале**

3.1. Во время проведения занятий в спортивном зале необходимо строго соблюдать все положения данной инструкции по охране труда в спортивном зале, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Необходимо также строго соблюдать рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для учеников.

3.2. Преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и чистоты в спортивном зале;
- проведение дополнительного инструктажа учеников по технике безопасности перед началом выполнения упражнений на спортивных снарядах и (или) упражнений с их использованием;
- строго соблюдение учащимися школы всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах и при использовании спортивного оборудования;
- строгое соблюдение всех требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в спортивном зале.

3.3. Во время проведения занятий в спортивном зале запрещено:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- самостоятельно проводить ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять учеников в спортивном зале во время урока или занятий одних без присмотра.

3.4. После завершения выполнения физических упражнений учениками необходимо обеспечить приведение спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

3.5. Использование ионизаторов воздуха возможно только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении спортзала.

3.6. При открывании оконных рам необходимо следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь за собой повреждение оконных стекол.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций на рабочем месте, которые могут повлечь за собой получение травмы учениками и (или) отравление учащихся, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан экстренно эвакуировать из спортивного зала всех учеников, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом спокойствие и порядок. К аварийным ситуациям относятся: замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п. Затем необходимо проинформировать о случившемся инженера по охране труда и заместителя директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – директора школы или дежурного администратора учебного заведения.

4.2. В случае наличия пострадавших среди учеников преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан немедленно обратиться за помощью к медицинскому работнику данного учебного заведения, а при необходимости оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

4.3. В случае возникновения возгорания необходимо отключить электропитание, немедленно сообщить об этом в ближайшее отделение пожарной охраны, а также своему непосредственному руководителю, после чего приступить к ликвидации пожара всеми имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения.

#### **5. Требования охраны труда после завершения работы в спортивном зале**

5.1. После завершения работы в спортивном зале преподаватель, проводящий учебные занятия, обязан:

- привести спортивное оборудование и приспособления в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;
- организованно вывести всех учеников из спортивного зала.

5.2. Выключить освещение, перекрыть водопроводные краны и закрыть все окна.

5.3. При выявлении любых неисправностей мебели, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности стекол на окнах необходимо своевременно информировать об этом заместителя директора школы по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и зафиксировать факт в журнале заявок.

#### **6. Заключительные положения инструкции по охране труда в спортзале**

6.1. Проверка и пересмотр инструкции по охране труда в спортивном зале должна осуществляться не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Данная инструкция по охране труда в спортзале должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при возникновении каких-либо изменений условий труда в конкретно взятом спортивном зале;
- при очередном внедрении новой техники и (или) технологий;

- по результатам анализа материалов расследования аварий и несчастных случаев на рабочем месте, а также профессиональных заболеваний;
- по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по технике безопасности в спортивном зале условия труда в спортивном зале не меняются, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции возлагается на инженера по охране труда или ответственное лицо за охрану труда учебного заведения.

## **Инструкция по охране труда в тренажерном зале**

### **1. Общие требования охраны труда в тренажерном зале**

1.1. Представленные положения данной инструкции по охране труда распространяется на всех сотрудников учебного заведения, которые проводят учебные занятия с учащимися в тренажерном зале (преподавателей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

1.2. К самостоятельной работе в тренажерном зале допускаются лица, которые:

- достигли возраста 18 лет, имеют обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для самостоятельной работы в тренажерном зале;
- получили, как правило, высшее или средне специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в учебном заведении;
- прошли необходимый вводный инструктаж по технике безопасности, инструктаж на рабочем месте;
- ознакомлены со всеми инструкциями по эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и необходимых приспособлений.

1.3. Сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также режим работы учебного заведения. График работы в тренажерном зале определяется расписанием занятий, которое должно быть утверждено директором учебного заведения.

1.4. Вредными и опасными факторами при проведении занятий в тренажерном зале являются:

- физические факторы, такие как тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь; высокое напряжение в электрической сети; система вентиляции; повышенные статические и динамические нагрузки);
- химические факторы, такие как повышенное загрязнение воздуха в помещении пылью.

1.5. Обо всех выявленных неисправностях на рабочем месте сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан незамедлительно информировать инженера по охране труда и заместителя директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – директора учреждения или дежурного администратора.

К таким неисправностям относятся:

- различные неисправности в электропроводке;
- неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
- неисправности сантехнического оборудования;
- неисправности системы вентиляции;
- неисправности мебели;

- нарушение целостности оконных стекол.

При выявлении данных неисправностей необходимо обязательно внести соответствующую запись в журнал заявок учреждения.

1.6. Для обеспечения пожарной безопасности в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала должен находиться исправный огнетушитель.

1.7. Для оказания неотложной доврачебной помощи в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала должна находиться медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, срок годности которой в тренажерном зале должен регулярно проверяться.

1.8. В тренажерном зале на видном месте должна быть размещена инструкция по технике безопасности, предназначенная для учеников.

1.9. В начале каждого учебного года необходимо проводить со всеми учениками вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельный урок по плану) по технике безопасности с обязательной записью в журнале регистрации инструктажей учащихся.

1.10. Перед началом проведения занятий на новых типах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых физических упражнений, необходимо провести со всеми учениками новый инструктаж по технике безопасности с обязательной записью в соответствующем журнале.

1.11. В случае получения травмы кем-либо из учеников сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан срочно сообщить о случившемся дежурному администратору и медицинскому работнику данного учебного заведения. При необходимости экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

1.12. В случае невыполнения или нарушения кем-либо из школьников техники безопасности, со всеми учениками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.13. Все окна в тренажерном зале не должны иметь решеток или иметь распашные решетки, ключи от которых должны непосредственно храниться в строго определенном и легкодоступном месте тренажерного зала.

1.14. За любое невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции по охране труда в тренажерном зале сотрудник, работающий в тренажерном зале, несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы в тренажерном зале**

2.1. Перед началом работы в тренажерном зале необходимо визуально проверить исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели, а также целостность оконных стекол.

2.2. Необходимо проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, провести необходимые изменения с целью исключения получения травм.

2.3. Отстранить от учебных занятий учеников до момента предоставления ими медицинской справки о возможности выполнения ими повышенных физических нагрузок.

2.4. Необходимо проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учеников.



2.5. В случае выявления каких-либо неисправностей тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан своевременно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и внести необходимую запись в журнал заявок.

2.6. Необходимо отстранить от учебных занятий всех учеников в случае выявления любых несоответствий тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря установленным в данной инструкции по технике безопасности в тренажерном зале требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данной инструкции подготовительные к работе действия.

2.7. Не допускать к учебным занятиям тех учеников, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям техники безопасности при проведении конкретного вида деятельности в тренажерном зале, а также учеников, которые имеют медицинские противопоказания.

### **3. Требования охраны труда во время проведения работы в тренажерном зале.**

3.1. Во время проведения работы в тренажерном зале необходимо строго соблюдать правила эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Также необходимо строго соблюдать все рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для учеников.

#### 3.2. Сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и чистоты в тренажерном зале;
- проведение дополнительного инструктажа учеников по технике безопасности перед выполнением физических упражнений на тренажерах с большими нагрузками;
- строгое соблюдение учащимися всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении физических упражнений на конкретных тренажерах и с использованием спортивного оборудования;
- строгое соблюдение всех требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в тренажерном зале.

#### 3.3. Во время проведения работы в тренажерном зале запрещено:

- использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать излишнее скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;
- самостоятельно проводить ремонт тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять учеников в тренажерном зале одних без присмотра.

3.4. После завершения выполнения школьниками физических упражнений необходимо обеспечить приведение тренажеров, спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

3.5. Использование ионизаторов воздуха возможно только во время перерывов в работе и при отсутствии людей и помещений.

3.6. Во время открывания оконных рам необходимо следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь за собой разбитие оконных стекол.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях в тренажерном зале**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, которые могут повлечь за собой получение травм учениками и (или) отравление учащихся, сотрудник, работающий в тренажерном зале учреждения, обязан экстренно эвакуировать из тренажерного зала всех учеников, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при

этом спокойствие и порядок. К аварийным ситуациям относятся: замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п. Затем необходимо немедленно сообщить о случившемся инженеру по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору и директору учреждения.

4.2. При поражении кого-либо из учеников электрическим током необходимо экстренно принять все возможные меры по его освобождению от действия электрического тока путем отключения электропитания, срочно обратиться за помощью к медицинскому работнику данного учебного заведения и, при необходимости, оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшему.

4.3. В случае наличия пострадавших среди учеников сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан срочно обратиться за помощью к медицинскому работнику данного учебного заведения, а, при необходимости, оказать первую доврачебную помощь пострадавшим лицам.

4.4. В случае возникновения возгорания необходимо отключить электропитание, срочно сообщить о случившемся в ближайшее отделение пожарной охраны, а также директору школы, после чего приступить к ликвидации пожара всеми имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения.

## **5. Требования охраны труда после завершения работы в тренажерном зале**

5.1. После завершения занятий сотрудник, работающий в тренажерном зале, обязан:

- привести тренажеры, спортивное оборудование и приспособления в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;
- организованно вывести всех учеников из тренажерного зала.

5.2. Выключить освещение, перекрыть водопроводные краны и закрыть все окна.

5.3. При выявлении любых неисправностей мебели, тренажеров, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности оконных стекол необходимо своевременно информировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и внести соответствующую запись в имеющийся журнал заявок.

## **6. Заключительные положения инструкции**

6.1. Проверка и пересмотр инструкции по охране труда в тренажерном зале должна осуществляться не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Данная инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда и технике безопасности;
- при возникновении каких-либо изменений условий труда в конкретно взятом тренажерном зале учреждения;
- при очередном внедрении видов новой техники и (или) новых технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий и несчастных случаев на рабочем месте, а также профессиональных заболеваний;
- по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по технике безопасности в тренажерном зале условия труда в тренажерном зале не меняются, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции в тренажерном зале возлагается на ответственного по охране труда сотрудника учебного заведения.

### **Инструкция**

#### **по охране труда для организаторов спортивных соревнований**

#### **1. Общие требования охраны труда для организаторов спортивных соревнований**

1.1. Действие данной инструкции по охране труда распространяется на всех работников общеобразовательного учреждения, которые организуют, проводят и участвуют в проведении спортивных соревнований (преподаватели, педагоги дополнительного образования, инструктора физкультуры, воспитатели и т.д.).

1.2. К индивидуальной организации и непосредственному проведению спортивных соревнований в школе допускаются:

- лица, которым исполнилось 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для организации и проведения спортивных соревнований в учебном заведении;
- лица, у которых есть, как правило, специальное образование или надлежащий опыт работы; прошедшие в учреждении вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- сотрудники школы, ознакомленные с инструкциями по эксплуатации и использованию спортивного оборудования и приспособлений, с правилами проведения определенных видов соревнований, с данной инструкцией.

1.3. Организатор спортивных соревнований обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и установленного режима работы школы. Время и место проведения конкретных соревнований определяется исключительно приказом директора школы или распоряжением заместителя директора по УВР в пределах его компетенции.

1.4. К опасным и вредным факторам при организации и проведении соревнований в учреждении относятся:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, различные приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок на территории школы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении школы; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений учебного заведения);
- химические (наличие пыли; превышающая норму концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении спортивных соревнований в бассейне).

1.5. Место, где проводятся спортивные соревнования, должно быть в обязательном порядке обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим при травмах.

1.6. На спортивных соревнованиях обязательно должен присутствовать медицинский работник или работник из числа сотрудников школы, имеющий специальную медицинскую подготовку, внесенный в приказ по школе об организации и проведении данного спортивного соревнования.

1.7. Участники спортивных соревнований в обязательном порядке обязаны соблюдать указанные правила их проведения, настоящую инструкцию, правила ношения спортивной одежды и обуви, а также правила личной гигиены.

1.8. Помещения, в которых проводятся данные спортивные соревнования, должны обязательно иметь не меньше двух эвакуационных выходов, которые обозначаются светоуказателями с надписью «Выход», в полной мере обеспечены необходимыми первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации, а также приточно-вытяжной вентиляцией.

1.9. Все окна помещений, в которых проходят школьные спортивные соревнования, не должны иметь решеток или должны иметь распашные решетки, которые во время проведения соревнований должны быть приоткрыты.

1.10. В случае, если произошел несчастный случай с участниками спортивных соревнований, их организаторы немедленно должны сообщить администрации учебного учреждения, неотложно принять необходимые меры и предоставить первую помощь пострадавшему.

1.11. В случае нарушения кем-либо из учащихся правил и требований техники безопасности, со всеми учениками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с обязательной его регистрацией в соответствующем журнале регистрации инструктажей.

1.12. Организаторы спортивных соревнований, которые не придерживались или нарушили правила настоящей инструкции по охране труда для организаторов спортивных соревнований, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с утвержденными правилами внутреннего трудового распорядка учреждения и, при необходимости, должны пройти повторную проверку знаний инструкций и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда для организаторов перед началом соревнований**

2.1. Убедиться в наличие приказа директора школы или распоряжения заместителя директора о проведении соревнований.

2.2. В обязательном порядке провести вводный инструктаж с учащимися по технике безопасности для определенного вида соревнований с его обязательной регистрацией в журнале установленной формы и образца.

2.3. Визуально проверить исправность электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол и рам в помещении для проведения соревнований учащихся.

2.4. Если была обнаружена неисправность спортивного оборудования или инвентаря, организатор соревнований обязан немедленно сообщить заместителю директора по АХР, а при его отсутствии – дежурному администратору образовательного учреждения и сделать соответствующую запись в журнале заявок.

2.5. Проверить правильность установки спортивного оборудования, его креплений и исправность спортивного инвентаря, произвести нужные изменения в целях исключения травмирования учащихся.

2.6. Определить наличие у школьников медицинского допуска к соревнованиям по физкультуре.

Проверить на наличие требуемой спортивной одежды и обуви у учащихся.

2.7. Запретить учащимся приступать к соревнованиям, в случае обнаружения несоответствия спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе

требованиям, а также при невозможности выполнить любые указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

2.8. К спортивным соревнованиям не допускаются ученики, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида соревнований, а также учащиеся, которые не получили медицинского допуска к участию в данных соревнованиях.

### **3. Требования охраны труда во время проведения соревнований**

3.1. При проведении школьных спортивных соревнований необходимо строго соблюдать настоящую инструкцию по технике безопасности для организаторов спортивных соревнований, правила проведения соревнований, требования и правила использования спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения.

#### **3.2. Во время соревнований организатор обязан обеспечить:**

- наличие порядка и чистоты в помещении или назначенном месте проведения соревнований;
- перед введением новых видов соревнований необходимо дополнительно проинформировать учащихся о правилах и требованиях техники безопасности;
- соблюдение учащимися требований соответствующей инструкции по технике безопасности и охране труда;
- соблюдение правил пожарной безопасности и (СанПиН 2.4.2.1178-02) для помещения, в котором проводятся спортивные соревнования;
- проконтролировать, чтобы все эвакуационные выходы не были закрыты на замок, а световые указатели «Выход» были включены и находились в рабочем состоянии;
- обеспечить необходимую страховку каждому участнику соревнований;
- строго придерживаться утвержденной программы проводимых соревнований в школе.

#### **3.3. Организатору проведения спортивных соревнований запрещается:**

- допускать в эксплуатацию неисправное спортивное оборудование и (или) спортивный инвентарь;
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению, а в личных целях; скапливать неиспользуемое спортивное оборудование и инвентарь в месте проведения соревнований;
- выполнять собственноручно ремонт спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений;
- не оставлять учащихся без присмотра взрослых.

3.4. После окончания спортивных соревнований, привести весь используемый спортивный инвентарь и оборудование в безопасное состояние.

3.5. Использование в помещениях, где проводятся спортивные соревнования, ионизаторов воздуха допускается только во время перерывов в соревнованиях и при отсутствии людей в данном помещении.

3.6. При открытых окнах в помещении, где проводятся соревнования, необходимо предотвратить наличие сквозняков, которые могут привести к разбитию стекол и травмированию людей.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении соревнований**

4.1. При возникновении аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, возгорание; задымление, появление посторонних запахов и т.п.), которые могут привести к травмированию и (или) отравлению учеников, организатор соревнований обязан незамедлительно вывести учащихся из помещения, где проводятся соревнования, руководствуясь утвержденной схемой эвакуации и соблюдая при этом

спокойствие; сообщить о происшествии инженеру по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия – дежурному администратору учреждения или непосредственно директору школы.

4.2. В случае, если есть пострадавшие среди учащихся, то организатор соревнований обязан срочно обратиться к медицинскому работнику, дежурящему на соревнованиях, а при необходимости самому оказать доврачебную помощь.

4.3. При получении учащимся удара электрическим током, в первую очередь необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания, обратиться к дежурному медицинскому работнику учебного учреждения и, при наличии необходимости, оказать потерпевшим первую доврачебную помощь, до приезда медицинских работников.

4.4. В случае, если произошло возгорание, нужно немедленно поставить в известность пожарную охрану и непосредственного директора образовательного учреждения, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

## **5. Требования охраны труда по окончании спортивных соревнований**

### **5.1. После окончания соревнований организатор обязан:**

- привести спортивное оборудование и все приспособления в надлежащее состояние;
- убрать весь используемый спортивный инвентарь в места специализированного назначения, предназначенного для его хранения;
- построить всех учащихся и организованно вывести из помещения, где были проведены соревнования.

5.2. Проверить и выключить освещение, перекрыть краны с водой, закрыть плотно все окна.

5.3. Если при осмотре была обнаружена неисправная мебель, спортивные снаряды, элементы системы вентиляции, нарушена целостность окон, необходимо незамедлительно поставить в известность заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора школы и оставить запись в соответствующе журнале заявок.

## **6. Заключительные положения инструкции**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Данная инструкция может быть досрочно пересмотрена в следующих случаях: при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по технике безопасности и охране труда;

при изменении правил проведения спортивных соревнований в образовательном учреждении;

при введении в эксплуатацию какого-либо нового спортивного оборудования и (или) технологий;

по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний в учебном заведении;

по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или соответствующих органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по охране труда для организаторов спортивных соревнований, правила проведения соревнований в образовательной организации не изменяются, то ее действие увеличивается еще на 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции по охране труда возлагается на ответственного по охране труда учреждения.

## **Инструкция**

### **по охране труда для учащихся на уроках физической культуры**

#### **1. Общие положения инструкции по охране труда для учащихся на занятиях физической культурой**

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры в школе.

1.2. Учащиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы.

Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:

I, IV четверть - лёгкая атлетика

место занятий: два футбольных стадиона, беговая дорожка (длиной 200 м), баскетбольная и две волейбольные площадки;

II, III четверть - спортивные игры, гимнастика

место занятий: спортивный зал, тренажёрная комната, хореографический класс.

1.3. Учащиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

Учащиеся специальной медицинской группы на основании справок ВКК, занимаются в группах лечебной физкультуры согласно расписанию.

1.4. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.

1.6. В течении учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления учащихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.7. Во время занятий учащиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.8. Учащиеся соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физической культурой, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

#### **2. Требования техники безопасности перед началом занятия гимнастикой на уроке физкультуры**

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж учащихся, обучает безопасным правилам поведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.2. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

2.4. Учащиеся, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Учитель физкультуры сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.7. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

2.8. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает учащимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.

2.9. Учитель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

### **3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся.**

3.1. На уроках физической культуры учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. В течение урока учащиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения учителя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требований дисциплины учащихся в школе (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

3.4. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться в медицинский пункт школы.

### **4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой.**

4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.



4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры.**

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и учащихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу школы, дежурному администратору, директору школы.

5.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории школы;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране (тел. 101);
- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

## **6. Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры.**

6.1. При переломах:

а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину. При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.

При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

6.2. При поражении электрическим током:

а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.

Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.

б) на место ожога наложить сухую повязку;

в) тёплое питьё;

г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

6.4. При обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

б) обеспечить доступ свежего воздуха;

в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;

г) дать понюхать нашатырный спирт;

д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

6.5. При термических ожогах:

а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;

б) разрезать одежду;

в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;

г) провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;

д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

#### 6.6. При отравлении:

а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;

б) вызвать искусственную рвоту;

в) дать слабительное;

г) обложить грелками, дать горячий чай.

#### 6.7. При сотрясении головного мозга:

а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;

б) на голову положить пузырь со льдом.

#### 6.8. Кровотечения при ранениях:

а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;

б) наложить давящую повязку;

в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;

г) наложить жгут.

#### 6.9. При кровотечении из носа:

а) доступ свежего воздуха;

б) запрокинуть голову;

в) холод на область переносицы;

г) введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

#### 6.10. Повреждение органов брюшной полости:

а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;

б) положить на живот пузырь со льдом.

### **Инструкция**

#### **по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке**

### **1. Общие требования охраны труда на спортивной площадке**

1.1. Перечисленные положения данной инструкции по охране труда распространяются на всех сотрудников образовательного учреждения, проводящих занятия с учениками на спортивной площадке (на учителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

#### 1.2. К самостоятельной работе на спортивной площадке допускаются лица:

- достигшие возраста 18 лет, при наличии обязательного периодического медицинского осмотра и при отсутствии медицинских противопоказаний для проведения работы в образовательном учреждении конкретного вида и типа;
- получившие, как правило, специальное образование или имеющие соответствующий опыт работы;
- прослушавшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений, а также с правилами безопасности при выполнении конкретных видов физических упражнений.

1.3. Сотрудник учебного учреждения, проводящий занятия на спортивной площадке, должен соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также режим работы школы.

1.4. Расписание занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, которые должны быть утверждены директором данного учебного учреждения.

1.5. Опасными факторами при проведении занятий на спортивной площадке являются:

- физические (спортивные снаряды, различное оборудование, приспособления и инвентарь; наземное покрытие спортивных площадок; любые посторонние предметы, находящиеся на спортивной площадке и в песке прыжковой ямы; возможные статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- химические (пыль, а также любые другие загрязнения воздуха).

1.6. Во время проведения учебных занятий на спортивной площадке, в пределах максимальной доступности должна находиться медицинская аптечка, в комплект которой должны входить все необходимые лечебные препараты и перевязочные средства, для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи при несчастных случаях и возникновении различных травм.

1.7. В начале каждого учебного года со всеми учащимися данного учебного учреждения необходимо проводить инструктаж (для которого должен быть отведен отдельный урок по плану) по технике безопасности на уроках, проходящих на спортивной площадке с обязательной записью в соответствующем журнале.

1.8. Перед началом работы с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых видов упражнений, необходимо провести с учениками инструктаж по технике безопасности с обязательной записью в соответствующем журнале.

1.9. О каждом несчастном случае, произошедшем с учащимися во время проведения занятий на спортивной площадке, сотрудник, проводящий занятия обязан немедленно сообщить администрации данного учебного учреждения, а также незамедлительно принять все возможные меры по оказанию первой неотложной медицинской помощи пострадавшему.

1.10. В случае выявления нарушения одним из учащихся техники безопасности, со всеми учащимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

1.11. Все сотрудники, проводящие занятия с детьми на спортивной площадке, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение данной Инструкции, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка. А при необходимости, такие сотрудники должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

## **2. Требования по охране труда перед началом проведения занятий на спортивной площадке**

2.1. Перед началом выполнения конкретного вида физических упражнений с учащимися необходимо провести инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

2.2. Преподаватель, проводящий занятия, должен проверить:

- исправность и надежность всех креплений спортивного оборудования и инвентаря (визуально);
- правильность установки спортивного оборудования;
- при выявлении нарушений провести необходимые изменения с целью исключения травмирования учащихся;

- качество наземного покрытия спортивной площадки, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;
- количество песка, его рыхлость, а также отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах;
- наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учащихся;
- правильность подгонки спортивного инвентаря.

2.3. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного оборудования и инвентаря сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан немедленно проинформировать об этом инженера по охране труда и заместителя директора по АХР, а при их отсутствии на рабочем месте – главного инженера и дежурного администратора, а также сделать соответствующую запись в журнал заявок.

2.4. Оградить всех учащихся от выполнения занятий в случае выявления каких-либо несоответствий спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

2.5. Не допускать к выполнению занятий учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям техники безопасности при выполнении конкретного вида физических упражнений.

### **3. Требования охраны труда во время проведения занятий на спортивной площадке**

3.1. Во время проведения занятий на спортивной площадке, необходимо строго выполнять правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Во время проведения занятий сотрудник, проводящий эти занятия, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и соблюдение чистоты на спортивной площадке;
- проведение дополнительного инструктажа учащихся по технике безопасности перед началом выполнения всех новых видов физических упражнений;
- строгое выполнение учащимися всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) для спортивных площадок;
- организацию получения необходимой страховки всех учащихся.

3.3. Сотруднику, проводящему занятия на спортивной площадке, строго запрещается:

- допускать использование в работу неисправного спортивного оборудования и (или) инвентаря);
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по их прямому назначению;
- допускать излишнее скопление неиспользуемого в данный момент спортивного оборудования и инвентаря в местах выполнения учащимися физических упражнений;
- самостоятельно выполнять ремонт спортивного оборудования и каких-либо приспособлений;
- оставлять учащихся одних без присмотра на спортивной площадке.

3.4. После завершения выполнения конкретных видов физических упражнений, необходимо обеспечить приведение использованного спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

### **4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, таких как возгорание, задымление, появление посторонних запахов и т.п., которые способны повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан экстренно вывести всех учащихся со спортивной площадки, соблюдая при этом спокойствие и порядок; незамедлительно сообщить о случившемся инженеру по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору или заместителю директора по УВР учебного учреждения.

4.2. При наличии пострадавших среди учащихся, сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан поставить в известность медицинского работника данного учебного учреждения, а при необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.

4.3. В случае возникновения возгорания, необходимо немедленно сообщить об этом в пожарную охрану, а также директору образовательного учреждения, после чего приступить к тушению пожара всеми имеющимися в наличии средствами.

## **5. Требования охраны труда после завершения занятий**

5.1. После завершения занятий на спортивной площадке, сотрудник, проводящий занятия, обязан:

- обеспечить приведение спортивного оборудования и приспособлений в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения;
- организовано провести всех учащихся в раздевалку.

5.2. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и наличия на территории спортивной площадки посторонних предметов, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурному администратору и сделать обязательную запись в журнал заявок.

## **6. Заключительные положения инструкции**

6.1. Проверку и пересмотр данной инструкции необходимо проводить не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкцию необходимо досрочно пересмотреть в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении каких-либо условий на спортивной площадке;
- при очередном внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и возникновения профессиональных заболеваний;
- по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции, никаких изменений условий на спортивной площадке не произошло, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции возлагается на сотрудника, ответственного по охране труда.

## **Инструкция**

**по охране труда для учащихся при проведении занятий по баскетболу**

## **1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по баскетболу.**

1.1. Данная инструкция по охране разработана для учащихся школы, пребывающих на уроках физической культуры и занимающихся баскетболом.

1.2. Уроки по баскетболу включают в себя следующие разделы:

а) Техническая подготовка.

б) Тактическая подготовка.

в) *Специальная силовая подготовка:*

- Развитие прыгучести.

- Развитие быстроты.

- Развитие реакции.

1.3. К урокам по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие данную инструкцию на уроках физической культуры в школе. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия баскетболом**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

## **3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий баскетболом**

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На занятиях по баскетболу учащиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка - индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя.

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;

- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;

- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка учителя физкультуры.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

#### **4. Требования техники безопасности по окончании занятия баскетболом**

- 4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях баскетболом**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

### **Инструкция**

#### **по охране труда для учащихся при проведении занятий по волейболу**

##### **1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу**

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учеников школы, которые занимаются на уроке физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

##### **2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

##### **3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся волейболом**

3.1. На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

### 3.2. На уроках по волейболу учащиеся выполняют следующие требования:

#### Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

#### Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя физкультуры;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

#### Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

### **4. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом**

4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

### **Инструкция**

#### **по охране труда для учащихся при проведении занятий по гимнастике**

### **1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по гимнастике**

1.2. Данная инструкция по охране труда разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры гимнастикой.

#### 1.3. Уроки гимнастики включают в себя следующие разделы:

- строевые упражнения и передвижения, повороты.
- акробатика.
- упражнения на снарядах:
- опорные прыжки через коня или козла;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях параллельных;



- упражнения на бревне;
- лазание по канату;
- упражнения на шведской стенке.

1.4. Учащиеся допускаются к урокам гимнастики основной медицинской группы. Занятия проводятся в зале.

1.5. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм, а также специфики урока гимнастики.

1.6. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют в зале в сменной обуви.

1.7. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

## **2. Требования безопасности перед началом занятия гимнастикой**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский) в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

## **3. Требования безопасности во время занятий учащихся гимнастикой.**

3.1. На уроках гимнастики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. При работе с гимнастическими снарядами учащиеся должны придерживаться следующих требований.

### Перекладина:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

### Опорный прыжок:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат;
- проверить исправность мостика;
- не выполнять упражнения без страховки.

### Канат:

- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения;

- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.

#### Брусья:

- в местах соскока со снаряда, уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установите ширину, с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей; поднимая и опуская жерди, держитесь за жердь, но не за металлическую опору жерди;
- каждый раз перед выполнением упражнений проверяйте, закреплены ли опорные винты.

#### Шведская стенка:

- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда; следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

#### Бревно:

- вдоль всего снаряда и в месте соскока, уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнение только со страховкой.

3.4. В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда, следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

3.5. Учащиеся, выполняют упражнения на спортивном снаряде под наблюдением учителя физической культуры.

3.6. В процессе обучения, учащиеся овладевают правилами страховки и самостраховки. Самостраховка заключается в способности учащегося:

а) своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;

б) способность выполнить упражнение с достаточной амплитудой, в правильном направлении и с необходимым положением тел (его частей), таким образом, чтобы избежать ушибов, падений, травм;

Умение самостраховаться совершенствуется по мере изучения движения при целенаправленной помощи учителя физической культуры.

#### **4. Требования техники безопасности по окончании занятия гимнастикой.**

4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике.**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;

- не приносить взрывоопасные вещества;

- не уходить самовольно с урока;

- не оставаться в раздевалках на время урока;

- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

### **Инструкция**

## **по охране труда для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике**

### **1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике.**

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры лёгкой атлетикой.

#### **1.2. Уроки лёгкой атлетики включают в себя следующие разделы:**

- Бег на короткие дистанции.
- Бег на средние дистанции.
- Бег на длинные дистанции.
- Метание на дальность (мяч, гранаты).
- Эстафетный бег.

1.3. К урокам лёгкой атлетики допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на корте и спортивных площадках.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

### **2. Требования безопасности перед началом занятия легкой атлетикой на уроке физкультуры.**

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

### **3. Требования охраны труда во время занятий учащихся легкой атлетикой.**

3.1. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

#### **3.3. На уроках лёгкой атлетики учащиеся выполняют следующие требования:**

##### **Бег на короткие дистанции:**

- при групповом старте бежать только по своей дорожке;
- исключить резко «стопорящую» остановку при финише.

##### **Бег на средние дистанции:**

- при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом.

##### **Бег на длинные дистанции:**

- при групповом старте первые 200 м бежать только по своей дорожке;
- не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

##### **Метание мяча (мяча, гранаты) на дальность:**

- дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м;
- основной группе учащихся находиться сзади или слева от метящего;
- не подавайте снаряд броском;
- не ловите снаряд стоя ноги вместе;
- перед метанием в мокрую погоду, вытирайте снаряды насухо;
- не метайте снаряд влажными ладонями;
- не переходите на места, на которых идут занятия по метанию, бегу.

3.4. На уроках лёгкой атлетики учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся

должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

#### **4. Требования техники безопасности по окончании занятия легкой атлетикой.**

4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по легкой атлетике**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

### **Инструкция**

**по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке**

- **1. Общие требования охраны труда на учебных занятиях по лыжной подготовке**
- 1.1. Все положения данной инструкции по охране труда обязательны для выполнения всеми сотрудниками образовательного учреждения, которые проводят учебные занятия по лыжной подготовке учащихся (преподавателями, педагогами дополнительного образования, инструкторами физической культуры и т.д.).
- 1.2. К самостоятельной работе при проведении учебных занятий по лыжной подготовке имеют доступ лица, которые:
  - старше 18 лет, имеют обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для проведения самостоятельной работы в образовательном учреждении конкретного вида и типа;
  - получили, как правило, высшее или среднее специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в образовательном учреждении;
  - прошли вводный инструктаж по технике безопасности, ознакомились с данной инструкцией, прошли инструктаж на рабочем месте;

- •ознакомлены со всеми инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, а также с правилами безопасности при проведении учебных занятий по лыжной подготовке.
- 1.3. Педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, все положения данной инструкции, а также режим работы образовательного учреждения. График учебных занятий по лыжной подготовке должен определяться погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором образовательного учреждения.
- 1.4. Опасными факторами при проведении учебных занятий по лыжной подготовке являются:
  - •физические факторы, такие как специальное лыжное оборудование и инвентарь; динамические перегрузки; низкие температуры воздуха окружающей среды, повышенная влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности.
- 1.5. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, в пределах минимальной близости должна присутствовать медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медицинскими препаратами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи при различных травмах.
- 1.6. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке за пределами прямой видимости из образовательного учреждения, педагогу, проводящему учебные занятия по лыжной подготовке, необходимо иметь при себе средства экстренной мобильной связи (мобильный телефон, радиостанция и т.п.).
- 1.7. Перед началом проведения учебных занятий по лыжной подготовке, в начале каждого учебного года необходимо провести со всеми учащимися вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельный урок по плану) по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.
- 1.8. Перед переходом к выполнению новых видов физических упражнений, необходимо провести со всеми учащимися инструктаж по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.
- 1.9. О каждом несчастном случае, произошедшем с кем-либо из учащихся во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, педагог обязан незамедлительно сообщить администрации образовательного учреждения, а также принять все возможные меры по оказанию первой неотложной медицинской помощи пострадавшему.
- 1.10. В случае умышленного нарушения кем-либо из учащихся правил охраны труда и техники безопасности, со всеми учащимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.
- 1.11. Педагоги, которые допустили невыполнение каких-либо положений или полностью нарушили настоящую инструкцию, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.
-

## • **2. Требования охраны труда перед началом проведения учебных занятий по лыжной подготовке**

• 2.1. Необходимо провести со всеми учащимися вводный инструктаж по технике безопасности при выполнении конкретного вида физических упражнений по лыжной подготовке, который необходимо в обязательном порядке зарегистрировать в журнале установленной формы.

• Перед началом занятий по лыжной подготовке необходимо проверить:

- соответствие погодных условий требованиям техники безопасности;
- соответствие лыжной трассы требованиям техники безопасности, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;
- наличие при себе полностью заряженных мобильных средств экстренной связи (при необходимости);
- наличие и полную укомплектованность медицинской аптечки;
- наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учащихся;
- правильность подгонки спортивного инвентаря.

• 2.2. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан немедленно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора образовательного учреждения, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

• 2.3. Необходимо оградить всех учащихся от проведения учебных занятий, в случае выявления каких-либо несоответствий спортивного инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к занятиям действия.

• 2.4. Необходимо освободить от занятий тех учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении физических упражнений по лыжной подготовке в конкретно взятых погодных условиях.

## • **3. Требования охраны труда во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке**

• 3.1. Во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, необходимо строго соблюдать данную инструкцию по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке, а также правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

• 3.2. Во время проведения учебных занятий, педагог обязан обеспечить:

- строгое соблюдение учащимися всех требований техники безопасности и охраны труда;
- соблюдение учащимися необходимых интервалов: во время движения на лыжах по дистанции - 3 – 4 м, во время спуска с горы – не менее 30 м;
- контроль физического состояния и появления первых признаков обморожения, как у каждого из учащихся, так и у себя, а также экстренное оказание первой неотложной медицинской помощи при обморожениях;
- поддержание надлежащего порядка на лыжной трассе;
- проведение дополнительного инструктажа для учащихся по технике безопасности перед началом выполнением новых видов физических упражнений по лыжной подготовке;

- •строгое соблюдение школьниками всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- •строгое соблюдение всех санитарных требований для учебных занятий на открытом воздухе;
- •организацию необходимой страховки каждого из учащихся.
- 3.3. Педагогу во время проведения учебных занятий по лыжной подготовке, запрещено:
  - •допускать использование неисправного лыжного инвентаря;
  - •допускать использование лыжного оборудования и инвентаря не по его прямому назначению;
  - •допускать чрезмерное скопление неиспользуемого в данный момент спортивного оборудования и инвентаря в местах выполнения физических упражнений по лыжной подготовке;
  - •допускать уход кого-либо из учащихся с лыжной трассы;
  - •допускать выставление вперед лыжных палок во время спуска с горы;
  - •допускать скопление учащихся у подножия горы после спуска с нее для предотвращения столкновений с другими лыжниками;
  - •оставлять учащихся одних без присмотра.
- **4. Требования охраны труда при возникновении аварийных ситуаций**
- 4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, таких как обнаружение лежащего электропровода на лыжной трассе, искрение, задымление, появление посторонних запахов и т.п., которые могут повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан экстренно эвакуировать всех учащихся с лыжной трассы, соблюдая при этом спокойствие и порядок; немедленно сообщить о случившемся заместителю директора по АХР, а в случае его отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору образовательного учреждения.
- 4.2. При выявлении признаков обморожения у кого-либо из учащихся необходимо экстренно принять все возможные меры по оказанию первой неотложной доврачебной помощи пострадавшему и срочно сообщить об этом медицинскому работнику образовательного учреждения.
- 4.3. В случае наличия пострадавших среди учащихся, педагог, проводящий учебные занятия по лыжной подготовке, обязан экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь, немедленно проинформировать о случившемся медицинского работника образовательного учреждения и, при необходимости, осуществить транспортировку пострадавшего к месту нахождения ближайшего медицинского пункта.
- **5. Требования техники безопасности после завершения занятий по лыжной подготовке**
- 5.1. После завершения учебных занятий по лыжной подготовке, педагог обязан:
  - •провести проверку наличия всех учащихся по списку;
  - •убрать используемый лыжный инвентарь и оборудование в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;
  - •организованно провести всех учащихся в раздевалку.
- 5.2. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и лыжного инвентаря, необходимо своевременно проинформировать об этом заместителя директора по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте –

дежурного администратора, а также внести соответствующую запись в журнал заявок.

- **6. Заключительные положения инструкции**
- 6.1. Проверка и пересмотр данной инструкции по технике безопасности при проведении учебных занятий по лыжной подготовке должна проводиться не реже одного раза в 5 лет.
- 6.2. Данная инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:
  - при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
  - при возникновении каких-либо изменений условий на лыжной трассе;
  - при очередном внедрении новой техники и (или) технологий;
  - по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев, а также профессиональных заболеваний;
  - по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.
- 6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке условия на конкретно взятой лыжной трассе не меняются, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.
- 6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции возлагается на ответственного по охране труда сотрудника образовательного учреждения.

#### • Инструкция

- по охране труда для учащихся при проведении занятий по футболу
  - на уроках физической культуры

- 1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учеников общеобразовательных школ, выполняющих на уроках физической культуры различные упражнения по футболу и участвующие непосредственно в самой игре.
- 1.2. Уроки по футболу включают в себя следующие разделы:
  - а) Техническая подготовка.
  - б) Тактическая подготовка.
  - в) Скоростно-силовая подготовка:
    - - Развитие прыгучести.
    - - Развитие быстроты.
    - - Развитие реакции.
- 1.3. К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие инструкцию.
- Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.
- 1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.
- 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям, по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на уроке.
- Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
-



- **2. Требования безопасности перед началом занятия футболом на уроке физкультуры**

- 2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.
- Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.
- 2.2. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

- 

- **3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий футболом**

- 3.1. На уроках по футболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.
- 3.2. На занятиях по футболу учащиеся выполняют следующие требования:
  - - без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи;
  - - обязательно выполнять общую и специальную разминки;
  - - при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде учителя физкультуры останавливать мяч ногой;
  - - во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения учителя физкультуры;
  - - во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
  - - учащимся овладевать основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил;
  - - во время технической тренировки учащийся должен уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
  - - учащимся заниматься только на хорошо подготовленном поле.
- 3.3. На уроках по футболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

- **4. Требования техники безопасности по окончании занятия футболом**

- 4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

- **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при занятии футболом**

- 5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
  - - не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
  - - не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
  - - не приносить взрывоопасные вещества;
  - - не уходить самовольно с урока;
  - - не оставаться в раздевалках на время урока;

- - в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

## **Инструкция**

- **по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр**
  - **(футбол, волейбол, баскетбол)**

- **1. Общие требования охраны труда при проведении спортивных и подвижных игр**

- 1.1. К учебным занятиям, включающим спортивные и подвижные игры, имеют допуск лица, которые прошли обязательный периодический медицинский осмотр, изучили настоящую инструкцию по охране труда и прошли вводный инструктаж по охране труда.
- 1.2. Во время поведения занятий должно строго соблюдаться расписание учебных занятий, а также установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Во время проведения учебных занятий, включающих спортивные и подвижные игры, возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
  - - получение травм при возникновении столкновений учащихся, при нарушении правил проведения во время игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Учебные занятия, включающие спортивные и подвижные игры, необходимо проводить только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
- 1.5. При проведении учебных занятий, включающих спортивные и подвижные игры, обязательно должна быть в наличии медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи пострадавшим при получении ими каких-либо травм.
- 1.6. Преподаватель учебных занятий и учащиеся обязаны строго соблюдать правила пожарной безопасности, знать и уметь быстро находить места хранения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае, который произошел с кем-либо из учащихся, преподаватель учебных занятий должен незамедлительно сообщить администрации учебного учреждения (школы). Преподаватель учебных занятий обязан экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему.
- 1.8. Во время проведения учебных занятий преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, а также правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение настоящей инструкции, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка а, при необходимости, должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.
- **2. Требования охраны труда перед началом занятий по спортивным и подвижным играм**
  - 2.1. Необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

- 2.2. Необходимо убедиться в надежности установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Необходимо проверить общее состояние спортивной площадки, а также убедиться в отсутствии на ней каких-либо посторонних предметов.
- 
- **3. Требования охраны труда во время занятий по спортивным и подвижным играм**
- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру необходимо только по команде (сигналу) преподавателя учебных занятий.
- 3.2. Необходимо строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Необходимо стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. Во время падений необходимо максимально сгруппироваться для предупреждения получения травмы.
- 3.5. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя учебных занятий, включающих спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол).
- **4. Требования охраны труда при возникновении аварийных ситуаций**
- 4.1. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, необходимо остановить проведение учебного занятия и своевременно сообщить об этом администрации учебного учреждения. Продолжение учебного занятия возможно только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении кем-либо из учащихся травмы, необходимо экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему, немедленно сообщить о случившемся администрации учебного учреждения, а, при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале, необходимо немедленно эвакуировать всех учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, немедленно сообщить о пожаре администрации учебного учреждения и в ближайшее отделение пожарной охраны, затем необходимо приступить к тушению пожара с помощью всех имеющихся в наличии первичных средств пожаротушения.
- **5. Требования охраны труда по завершению занятий с проведением спортивных и подвижных игр**
- 5.1. Необходимо убрать спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Необходимо снять с себя спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки водой с использованием мыла

## Нормативные документы и литература.

1. Правила по технике безопасности и производственной санитарии для школьников учебных комбинатов, цехов, в которых производится подготовка учащихся (*утв. Минпросом СССР от 30.06.1971 г.*)
2. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. (*Сборник приказов Минпроса РСФСР №10, 1980г.*).
3. Положение об организации обучения и проверки знаний правил по электробезопасности работников образовательных учреждений системы Минобразования России. (*Утверждено приказом Минобразования РФ от 06.10.98 г. № 2535*).98.
4. Правила техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителя.
5. ПЭЭП – Правила эксплуатации электроустановок потребителя
6. Охрана труда в образовательных учреждениях, (*часть 1,2,3, под редакцией Ю.К.Недоступова , 2002 г.*).
7. Охрана труда (*справочное пособие по охране труда для руководителей учреждений образования и профактива подготовлено Омским обкомом Профсоюза работников народного образования и науки РФ. Г. Омск ,2003 г.*).
8. Сборник нормативных документов и рекомендаций по обеспечению прав работников на здоровые и безопасные условия труда (*информационный бюллетень №7 , издательство Центрального комитета Профсоюза работников народного образования и науки РФ ,Москва 2004 г.*)
9. Защита профкомом образовательного учреждения прав членов Профсоюза на охрану труда (*справочно-методическое и пособие, издательство Центрального комитета Профсоюза работников народного образования и науки РФ, Москва 2004 г.*)
10. Защита профкомом образовательного учреждения прав членов Профсоюза на охрану труда (*практическое пособие, издательство Центрального комитета Профсоюза работников народного образования и науки РФ, Москва 2006 г.*)