



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
И СПОРТИВНО – МАСОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Правила безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на уроках, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общего физической подготовки).
- 1.2. Эти правила безопасности являются обязательными для выполнения руководителями, учителями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и отдыха в учебных заведениях и оздоровительных лагерях и т.п., а также всех учащихся учебного заведения.
- 1.3. Занятия по физической культуре в учебном заведении проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной министерством образования. Уроки, занятия в кружках, секциях должны проводиться только учителями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.
- 1.4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме учебного заведения к новому учебному году дает комиссия, созданная школе.
- 1.5. Переоборудование спортивных сооружений и установки дополнительного оборудования разрешается только по согласованию с представителями пожарного надзора и Роспотребнадзора.

- 1.6. Для занятий по физкультуре допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.7. Заключение о состоянии здоровья медперсонал доводит до сведения учителя физкультуры или лица, которое проводит занятия по физкультуре. На основании этих данных учащиеся распределяются для занятий физкультурой на основную, подготовительную и специальную группы.
- 1.8. При проведении занятий по физкультуре, как на уроках, так и во внеурочное время учащиеся учебного заведения пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.
- 1.9. В спортивных залах должна быть аптечка (на открытых спортивных площадках - переносная аптечка) с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.
- 1.10. При проведении спортивных соревнований в учебном заведении необходимо обеспечить медицинское обслуживание.
- 1.11. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета 2,8 м² на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.
- 1.12. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.
- 1.13. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.
- 1.14. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.
- 1.15. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 17 ° С и в душевых - 25 ° С.
- 1.16. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.

1.17. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.

1.18. В каждом спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Вход учащихся в спортзал до начала занятий запрещается. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

2.2. На занятиях физической культурой учащиеся не должны носить часы, перстни, браслеты.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования техники безопасности на уроках физкультуры.
- Проводить занятия в спортзале вместе с учителем.
- На уроке физкультуры ученики должны быть одеты только в спортивную форму, ногти коротко обрезаны, волосы подобраны.
- Обувь должна быть с резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учеником упражнений.
- При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.
- Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
- После занятий нужно мыть руки с мылом.
- Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.
- Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.

- Спортивная форма всегда должна быть чистой.
- Обувь должна соответствовать размеру, который носит ученик.
- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю.

Не разрешается:

- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку во время занятий .
- Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину ученика, который бежит впереди.
- Делать подножки, цепляться за форму.
- Переносить тяжелые приборы без разрешения учителя.
- Изменять высоту снаряда без разрешения учителя.
- Переходить от снаряда к снаряду без разрешения учителя.

3.2. Во время занятий по гимнастике:

- Гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов. Детали креплений должны быть надежно закручены.
- Рабочая поверхность перекладины, брусьев должна быть гладкой. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом.
- Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.
- Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании.
- К занятиям гимнастикой допускаются школьники, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности.

Возможность получения травм при выполнении упражнений:

- на неисправных снарядах;
- без надлежащей страховки;
- без применения гимнастических матов;
- на загрязненных спортивных приборах, а также при выполнении упражнений на приборах с влажными ладонями.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивная обувь должна быть с не скользкой подошвой;
- шест протереть перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, коня и козла, стопорных винтов на брусках;
- в необходимых местах приготовить гимнастические маты. Поверхность матов должна быть ровной.

Во время проведения занятий:

- не выполнять упражнений на снарядах без разрешения учителя или его помощника, а также без страховки;
- необходимо соблюдать инструкции по приземлению во время выполнения прыжков через снаряды;
- не стоять близко к ученику, который выполняет упражнение на снаряде;
- не выполнять упражнения с влажными ладонями;
- во время выполнения упражнений непрерывным методом, необходимо следить за оптимальностью интервалов между учениками (с целью предотвращения столкновений.)

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае появления у ученика болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- в случае возникновения пожара в спортзале немедленно прекратить занятия и вывести учащихся из зала, сообщить о пожаре

администрации и в соответствующие органы, а самому учителю непосредственно начать ликвидацию пожара;

- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в месте его хранения;
- протереть шест и брусья сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

3.3. Во время занятий по легкой атлетике:

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, распушенным на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять;
- метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключающие попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м.
- К занятиям допускаются школьники, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности.

Возможное получение травм во время занятий:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождения ученика в зоне метания в момент броска;
- выполнение упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и обувь;

- тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов;
- протереть тряпкой снаряды для метания.

Во время занятий учитывают, что:

- беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- возможные столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой учащихся;
- прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземляться на руки во время прыжка;
- в зоне метания не должно быть учеников при выполнении броска;
- обязательным является подание команды на право выполнить метание снаряда;
- не надо стоять с правой стороны от ученика, который выполняет метание;
- подбирать снаряды из зоны метания без разрешения учителя запрещается;
- передавать снаряды для метания броском запрещается;
- не оставлять на местах занятий грабли и лопаты;
- перед метанием посмотреть, нет людей в направлении броска.

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае плохого самочувствия ученик должен прекратить занятия;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

3.4. При проведении занятий по лыжной подготовке:

- Место проведения занятий по лыжной подготовке - профиль склонов, рельеф местности, дистанцию и условия проведения нужно выбирать в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
- Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра. Размер площадки должен обеспечивать дистанцию между лыжниками не менее 10 м.
- Кроме того, обязательным является предварительный ИНСТРУКТАЖ учащихся.

Требования безопасности перед началом занятий:

- осмотреть снаряжение;
- проверить исправность креплений;
- проверить состояние лыжни.

При проведении занятий следует учитывать, что:

- интервал движения между учащимися должен составлять 3-4 м в дистанции не менее 25-35 м при спуске вниз;
- после спуска не надо останавливаться возле подножия;
- при спуске надо осторожно удерживать лыжные палки.

3.5. При проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол волейбол):

- Спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и не скользкой поверхностью, не имеет механических включений, приводящих к травмам.
- Площадки нельзя ограждать канавами и делать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м от площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут нанести травму.
- Во время занятий, тренировок и соревнований ученики должны выполнять указания учителя, тренера, судьи, соблюдать установленные правила и последовательность занятий, постепенно прибавлять нагрузку на мышцы с целью предотвращения травм.

- Перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту.
- Одежда учащихся, занимающихся спортивными играми, должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков - гандболистов, баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве.
- Игрокам не нужно носить на себе любые предметы, опасные для себя и других игроков.
- Учащимся, которые играют в футбол, следует иметь индивидуальные защитные средства: защитные щитки под гетры, вратарям - перчатки.
- Кольца для игры в баскетбол следует закреплять на высоте 3,05 м от пола спортзала.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 4.1. При подведении итогов подчеркнуть выполнения учащимися мер безопасности при проведении занятий.
- 4.2. Во время одевания быть опрятным, не толкаться.
- 4.3. Каждому ученику после занятий в спортзале необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 4.4. После 3 и 4 уроков необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- 5.1. В случае появления у ученика болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также плохом самочувствии - прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 5.2. Если ученик получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае в администрацию учебного заведения и родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.
- 5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрацию школы и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения

