

МУ «Управление образования Курчалоевского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БАЧИ-ЮРТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
(МБОУ «Бачи-Юртовская СШ №4»)

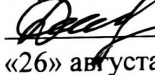
МУ «Курчалойн муниципални кӀоштан дешаран урхалла»
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени
«№4 ЙОЛУ БАЧИ-ЙУЪРТАРА ЙУККЪАРА ШКОЛА»
(МБЙУУ «№4 йолу Бачи-Йуьртара ЙУШ»)

Г.Д. Дугаева (Майртупская) ул., 4, с. Бачи-Юрт, Курчалоевский р-н, Чеченская Республика, 366316

т. 8 965 952 81 15, Электронный адрес: bachi_yurtsosh4@mail.ru

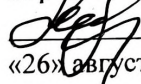
СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда
МБОУ «Бачи-
Юртовская СШ №4»

 /Д.Я. Дагаев/
«26» августа 2024 года

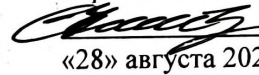
СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзной
организации МБОУ «Бачи-
Юртовская СШ №4»

 /М.У. Ибрагимов/
«26» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бачи-
Юртовская СШ №4»

 /А.А. Чонкаров/
«28» августа 2024 года

ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
для спортивных секций внеурочной деятельности ШСК «БЕРКУТ»
МБОУ «Бачи-Юртовская СШ №4»

1. Общие положения

1.1. Настоящий **вводный инструктаж по физической культуре** для учащихся в школе разработан в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с изменениями от 24 ноября 2015г; Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации" в редакции от 26 июля 2019 года; Письмом Минобрнауки России № 12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность» и иными нормативно-правовыми актами, Правилами внутреннего распорядка обучающихся общеобразовательного учреждения.

1.2. К занятиям физкультурой допускаются учащиеся, прошедшие вводный инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры в школе, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.3. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья). После болезни учащийся обязан предоставить учителю справку из медицинского учреждения. Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий по физкультуре, обязаны присутствовать на уроке.

1.4. Данный вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры составлен для учащихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в образовательном учреждении.

1.5. Проведение вводного инструктажа на уроке физкультуре в спортзале регистрируют в журнале инструктажа учащихся по технике безопасности (ТБ) с подписью инструктируемого и инструктирующего. Дата регистрации вводного инструктажа в специальном журнале должна совпадать с записью о проведении данных инструктажей в классном журнале.

1.6. Вводный инструктаж по физической культуре проводится с учащимися на первом уроке физкультуры в спортзале или на спортивной площадке в начале учебного года, а также с вновь прибывшими обучающимися школы в течение учебного года. Учителю физкультуры вводный инструктаж рекомендуется проводить с использованием современных демонстрационных средств обучения, а также наглядных учебных пособий.

2. Общие требования безопасности на уроках физкультуры

2.1. Школьники обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на спортивной площадке).

2.2. Каждый учащийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.3. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.4. Во избежание несчастных случаев, учащимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго соблюдать их выполнение.

2.5. Учащиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.6. Присутствие учащихся на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке допустимо только в присутствии учителя физической культуры.

- 2.7. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.
- 2.8. Запрещено учащимся приносить посторонние предметы на занятия физкультурой, чтобы не отвлекать и не травмировать одноклассников.
- 2.9. Не выносить из спортивного зала, без указания учителя, любой спортивный инвентарь.
- 2.10. Во время проведения занятия по физкультуре необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на уроке, точно выполнять указания учителя.
- 2.11. Запрещается без разрешения учителя физкультуры начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме урока.
- 2.12. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом учителю физической культуры.

3. Требования безопасности перед началом занятия по физкультуре

- 3.1. Перед уроком физической культуры учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).
- 3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю физкультуры.
- 3.3. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.
- 3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.
- 3.5. Под руководством учителя физкультуры подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения урока.
- 3.6. Урок начинается по звонку с построения в спортивном зале (спортивной площадке).
- 3.7. Если занятия проводятся на улице, учащиеся выходят из помещения в сопровождении учителя физкультуры.

4. Требования безопасности на уроке физкультуры

- 4.1. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 4.2. В течение урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:
- внимательно слушать и четко выполнять указания учителя;
 - начинать упражнения с разрешения учителя физической культуры;
 - начинать занятия с разминки;
 - выполнять упражнения только на исправных снарядах;
 - не выполнять упражнения без страховки;
 - не покидать самовольно место занятий;
 - не выполнять другие действия без разрешения учителя физкультуры.
- 4.3. В течение урока учащиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.
- 4.4. На уроках физкультуры учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
- 4.5. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения учителя.
- 4.6. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.
- 4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).
- 4.8. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.
- 4.9. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит урок и тем более территорию школы.
- 4.10. На занятиях физкультуры запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.11. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить учителю физкультуры.

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

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на физкультуре

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить учителю физической культуры.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания учителя физкультуры и его по указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал или спортивную площадку.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить учителю физической культуры.

5.4. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать учителю физкультуры, не пытаться починить самостоятельно.

6. Требования безопасности по окончании занятия по физкультуре

6.1. Урок физкультуры заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание.

6.2. При необходимости и с указания учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

6.3. После разрешения учителя учащиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал (спортивную площадку) и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.

6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда для учителя физкультуры** разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда, Письмом Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

1.2. Данная *инструкция по охране труда для учителя физкультуры* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности учителя физической культуры в школе, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья учителя физкультуры при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в общеобразовательной организации.

1.4. К выполнению обязанностей учителя физкультуры в общеобразовательной организации допускаются лица:

- имеющие образование, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу учитель физкультуры обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда.

1.6. Учитель физической культуры должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Учитель физкультуры в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ и знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе проведения занятий физкультуры либо во время нахождения на территории школы;

- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав общеобразовательной организации;
- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать должностную инструкцию учителя физкультуры школы;
- соблюдать инструкцию по охране труда в спортивном зале.

1.8. В процессе работы возможно воздействие на учителя физкультуры следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе учителем физической культуры:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала или инструкторской (тренировочной), при длительной работе с документами;
- травмирование при демонстрации упражнений на спортивных снарядах, имеющих дефекты или недостаточно закреплённых;
- травмирование при неаккуратном обращении обучающихся со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.10. Учитель физкультуры при проведении занятий и соревнований находится в удобной спортивной одежде и спортивной обуви, а также следит за соблюдением требований к спортивной форме обучающимися.

1.11. В случае травмирования уведомить заместителя директора по УВР любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить руководителю АХП (завхозу) и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм учитель физической культуры должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи в тренировочной (инструкторской);
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.13. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.14. Учитель, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Учитель физкультуры общеобразовательной организации должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снарядных (инвентарных) - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Надеть спортивную одежду и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2.4. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.5. Убедиться в наличии надлежащего теплового режима в спортивном зале (при планируемом занятии в спортивном зале):

- *в холодный период года:* в помещении спортзала — 18-20°C; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°C; в помещении душевой — 18-26°C;
- *в теплый период года* для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.6. Убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года (при планируемом занятии на спортивной площадке): по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °C		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11-13	-7-9	-4-5
	12-13 лет	-15	-11	-8
	14-15 лет	-18	-15	-11
	16-17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
В условиях муссонного климата				
Сезоны года	Класс обучения	Температура воздуха, °C	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/с
Зима	1-4	-1-7	0-75	<2
	5-11	-1-15	0-00	<5
Весна	1-4	0+5	0-80	0-2
	5-11	-1+5	0-00	0-7
Лето	1-4	<+25	<60	2-6
	5-11	<+30	<80	0-8
Осень	1-4	>+3	0-75	0-2
	5-11	0	0-00	0-8
Весеннее межсезонье	1-4	0-3	0-60	0-2
	5-11	0-7	0-00	0-6
Осеннее межсезонье	1-4	0-5	0-80	0-3
	5-11	0-9	0-00	0-6

В дождливые дни занятия физической культурой проводить в зале.

2.7. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

2.8. Провести осмотр санитарного состояния тренерской, раздевалок и спортивного зала, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.

2.9. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке, стадионе, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней.

2.10. Произвести сквозное проветривание спортзала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна с ограничителями и двери.

2.11. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.12. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.13. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку по тем или иным видам спортивных занятий.

2.14. Перед проведением урока проверить пол в спортивном зале на отсутствие влажности.

2.15. При подготовке к занятиям по спортивным играм проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля.

2.16. Перед занятиями с упражнениями на гимнастику проверить наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.17. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.18. Перед занятиями шейпингом проверить исправность музыкальной аппаратуры, целостность зеркал и хореографического станка, наличие спортивных ковров.

2.19. Перед осуществлением работы в тренерской (инструкторской) провести проверку работоспособности и удостовериться в исправности персонального компьютера и оргтехники, иных электроприборов.

2.20. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в тренерской, спортивном зале и инвентарной (снарядной), не загромождать выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах провести с детьми соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, обучить безопасным правилам выполнения упражнений.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки без разрешения учителя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений обучающимися, исключать конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения детей друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений, эстафет и т.д.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для обучающихся.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений на спортивных снарядах соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. При осуществлении обучающимися игр в футбол, баскетбол, волейбол и иных быть внимательным и не отвлекаться.

3.9. После каждого занятия в отсутствии обучающихся проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21:

Температура наружного воздуха, °С	Длительность проветривания помещений, мин.	
	Учебные кабинеты в малые перемены, мин	Учебные кабинеты в большие перемены, мин
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

3.10. Персональный компьютер или ноутбук в тренерской (инструкторской), принтер необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.11. При использовании электронного оборудования, в том числе клавиатуры и мыши, ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.12. Не использовать в помещениях переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.

3.13. При использовании персонального компьютера, оргтехники и иных электроприборов учителю физкультуры запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники и иных электроприборов;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и кабелям питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.14. Осуществлять контроль ежедневной обработки спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора.

3.15. Учителю физкультуры необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории школы:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не наклоняться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации;
- не наступать на люки.

3.16. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для учителя физкультуры, иные инструкции по охране труда при выполнении работ, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.17. При длительной работе с журналом, документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке;

- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Учитель физкультуры обязан немедленно известить заместителя директора по УВР или директора школы:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников общеобразовательной организации;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря учитель физкультуры должен остановить занятие, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в образовательной деятельности до полного устранения неисправностей и получения разрешения руководителя административно-хозяйственного подразделения.

4.4. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке учитель физкультуры должен остановить занятие и перенести его в спортивный зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) или в иных помещениях учитель физкультуры обязан немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала и раздевалок – опасных зон, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия учитель физкультуры обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии директору школы. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. Во избежание травматизма и устранение факторов риска несчастного случая на уроках физической культуры **запрещается** проводить занятие с обучающимися школы без контроля учителя физкультуры при выполнении беговых, кроссовых и иных упражнений вокруг школы. Занятия проводятся только в присутствии учителя физкультуры на специально оборудованных спортивных объектах (стадион, спортзал, спортивное помещение, гимнастический зал, спортплощадка и т.д.) в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 41, СанПиН, правилами безопасности и видов спорта.

4.8. Учителю физкультуры при проведении уроков физической культуры руководствоваться Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 "О направлении методических рекомендаций").

4.9. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о произошедшем руководителю АХП (завхозу) общеобразовательной организации.

4.10. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).
- 5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки и раздевалок (после выхода обучающихся).
- 5.3. После окончания последнего урока физической культуры яму для прыжков закрыть полимерной пленкой или иными защитными приспособлениями во избежание загрязнения песка.
- 5.4. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.
- 5.5. Проветрить спортивный зал и раздевалки.
- 5.6. Отключить персональный компьютер (ноутбук) и оргтехнику в тренерской, другие имеющиеся электроприборы от электросети.
- 5.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу), для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.
- 5.8. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.
- 5.9. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 5.10. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.
- 5.11. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал (помещение), спортплощадку, методический кабинет и раздевалки на ключ и сдать под охрану сотруднику охраны общеобразовательного учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 03-23

для учителя внеурочной деятельности

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда для учителя внеурочной деятельности** школы разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29

октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», **действующим с 1 января 2023 года**; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция по охране труда для учителя внеурочной деятельности* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы сотрудника, выполняющего обязанности педагога дополнительного образования в школе, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ на рабочем месте.

1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья педагога дополнительного образования при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций в общеобразовательной организации.

1.4. К выполнению обязанностей учителя внеурочной деятельности в общеобразовательной организации допускаются лица:

- имеющие образование и обучение, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;
- соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению директора, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу учитель внеурочной деятельности обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда.

1.6. Учитель внеурочной деятельности должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I квалификационной группы допуска по электробезопасности.

1.7. Учитель внеурочной деятельности в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав общеобразовательной организации;

- соблюдать установленные режимы труда и отдыха. 1.8. В процессе работы возможно воздействие на учителя внеурочной деятельности школы следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня);
- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе учителя внеурочной деятельности:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
- перенапряжение зрительного и голосового анализаторов;
- зрительное утомление при длительной работе с документами, тетрадями;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещениях);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- повышенный уровень шума;
- высокая плотность эпидемиологических контактов;
- статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке.

1.10. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности оборудования, мебели, ЭСО и иной оргтехники сообщить руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу) и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.11. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм учитель внеурочной деятельности должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи в учебном кабинете;
- осуществлять проветривание учебного кабинета;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.12. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.13. Учитель внеурочной деятельности, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Учитель внеурочной деятельности общеобразовательной организации должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете для проведения занятий внеурочной деятельности и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в кабинете для проведения занятий внеурочной деятельности должен составлять не менее 300 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

- 2.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.
- 2.5. Убедиться в свободности выхода из кабинета для проведения занятий внеурочной деятельности, проходов и соответственно в правильной расстановке мебели в помещении.
- 2.6. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность мебель в кабинете для проведения занятий внеурочной деятельности, убедиться в устойчивости находящихся в сгруппированном виде методических материалов.
- 2.7. Провести осмотр санитарного состояния кабинета для проведения занятий внеурочной деятельности. Подготовить для работы требуемый учебный материал и оборудование, электронные средства обучения.
- 2.8. Проконтролировать наличие и исправное состояние наглядных и учебных пособий.
- 2.9. Произвести сквозное проветривание учебного кабинета, открыв окна или форточки и двери. Окна в открытом положении зафиксировать крючками, а форточки должны быть с ограничителями.
- 2.10. Удостовериться, что температура воздуха в помещении кабинета соответствует требуемым санитарным нормам 18-24°C, в теплый период года не более 28°C.
- 2.11. Провести проверку работоспособности персонального компьютера, удостовериться в исправности ЭСО, оргтехники, мультимедийного проектора.
- 2.12. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в учебном кабинете, где проводятся занятия внеурочной деятельности, не загромождать свое рабочее место и места обучающихся, а также выход из кабинета и подходы к первичным средствам пожаротушения.
- 3.2. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности учебного кабинета для проведения занятий внеурочной деятельности не ставить на подоконники цветы, не располагать учебную и методическую литературу, поделки, иные предметы.
- 3.3. При работе в кабинете для проведения занятий внеурочной деятельности соблюдать инструкцию по охране труда в учебном кабинете.
- 3.4. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, требования настоящей инструкции по охране труда, не разрешать ученикам самовольно уходить из кабинета без разрешения учителя внеурочной деятельности, не оставлять обучающихся одних без контроля.
- 3.5. Во время перерывов между занятиями в отсутствии обучающихся проветривать помещение в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, при этом оконные рамы фиксировать в открытом положении.
- 3.6. Наглядные и учебные пособия применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.
- 3.7. Все используемые в кабинете для проведения занятий внеурочной деятельности демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление/зануление.
- 3.8. Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные электронные средства обучения (ЭСО) необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.
- 3.9. При использовании ЭСО выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране. Выключать или переводить в режим ожидания интерактивную доску и другие ЭСО, когда их использование приостановлено или завершено. Расстояние от ближайшего места просмотра телевизионной аппаратуры до экрана соблюдать не менее 2 метров.
- 3.10. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры и мыши, интерактивного маркера ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.
- 3.11. Не использовать в помещении кабинета для проведения занятий внеурочной деятельности переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки, электрочайники, не сертифицированные удлинители.
- 3.12. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.

3.13. Учителю внеурочной деятельности необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории школы:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- при передвижении по лестничным пролетам следует соблюдать осторожность и внимательность, не перепрыгивать через ступеньки, не перевешиваться через перила, ходить осторожно и не спеша;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания общеобразовательной организации.

3.14. При использовании ЭСО и оргтехники учителю внеурочной деятельности запрещается:

- смотреть прямо на луч света исходящий из проектора, прежде чем повернуться к классу лицом, необходимо отступить от интерактивной доски в сторону;
- включать в электросеть и отключать от неё приборы, подключать комплектующие составляющие приборов мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;
- допускать обучающихся к переноске и самостоятельному включению ЭСО;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда для учителя внеурочной деятельности, иные инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием и инструментами, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.16. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности ЭСО и иной оргтехники и электроприборов, шнуров питания;
- неисправность ЭСО и иной оргтехники и электроприборов;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Учитель внеурочной деятельности обязан немедленно известить директора школы:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников общеобразовательной организации;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- о каждом несчастном случае, произошедшем в школе;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае получения травмы учитель внеурочной деятельности обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора школы (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При получении травмы иным работником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем составления схемы, протокола, фотографирования или иным методом.

4.4. В случае задымления или возгорания в учебном кабинете, учитель внеурочной деятельности обязан немедленно прекратить работу, вывести детей из кабинета – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных

средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты или порошка.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете для проведения внеурочной деятельности необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу) общеобразовательной организации.

4.6. При возникновении неисправности в оргтехнике, ЭСО или ином электроприборе необходимо прекратить с ним работу и обесточить, сообщить руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу) и использовать только после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Внимательно осмотреть учебный кабинет для проведения занятий внеурочной деятельности. Убрать учебные и наглядные пособия, методические пособия и раздаточный материал, которые использовались на занятиях, в места хранения.

5.2. Отключить ЭСО и оргтехнику, другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.3. Проветрить учебный кабинет для проведения занятий внеурочной деятельности.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения. Удостовериться, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность руководителю административно-хозяйственного подразделения, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.5. Проконтролировать проведение влажной уборки, а также вынос мусора из помещения учебного кабинета для проведения занятий внеурочной деятельности.

5.6. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.7. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда и пожарную безопасность, обнаруженных во время трудовой деятельности.

5.8. При отсутствии недостатков закрыть учебный кабинет для проведения занятий внеурочной деятельности на ключ и сдать под охрану сотруднику охраны общеобразовательного учреждения.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда в спортивном зале** разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», **применяемым с 1 января 2023 года**; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция по охране труда в спортивном зале* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности в спортзале школы, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в спортивном зале является учитель физкультуры (инструктор по физической культуре), непосредственно проводящий занятия в спортзале.

1.4. График работы спортивного зала определяется утвержденным в соответствующем порядке расписанием учебных занятий.

1.5. Учитель физкультуры (инструктор по физической культуре) проводит в начале года с детьми вводный инструктаж по физкультуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, а также текущие инструктажи перед изучением новых тем и использованием спортивных снарядов детьми впервые.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда в спортивном зале необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать место расположение аптечки;
- соблюдать должностную инструкцию учителя физкультуры;
- соблюдать инструкцию по охране труда учителя физкультуры;
- соблюдать инструкцию по пожарной безопасности в спортивном зале школы;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав общеобразовательной организации.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе в спортивном зале:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закрепленном;
- травмирование при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- перенапряжение голосового анализатора;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.8. Используемое спортивное оборудование в спортзале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.9. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители), иметься аптечка первой помощи.

1.10. В спортивном зале или при входе в него на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в спортивном зале, а также инструкции по правилам безопасности для обучающихся **при игре в футбол, волейбол, баскетбол, выполнении упражнений, правила поведения в спортзале.**

1.11. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной части и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.12. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в спортивном зале необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи в тренерской (инструкторской);
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.13. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения учителями физкультуры, инструкторами по физической культуре, иными педагогическими работниками, проводящими занятия, спортивные соревнования и игры, спортивные мероприятия с детьми в спортзале общеобразовательной организации.

1.14. Педагогические работники, осуществляющие деятельность в спортивном зале, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы в спортивном зале

2.1. В спортивном зале перед началом образовательной деятельности необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную, в душевых – пылевлагонепроницаемую;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снарядных, инвентарных - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.4. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.5. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствии обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21, а именно:

Температура наружного воздуха, °С	Длительность проветривания помещений, мин.	
	в малые перемены, мин в большие перемены, мин	
от +10 до +6	4-10	25-35
от +5 до 0	3-7	20-30
от 0 до -5	2-5	15-25
от -5 до -10	1-3	10-15
ниже -10	1-1,5	5-10

2.7. Температура воздуха в спортивном зале должна соответствовать требуемым санитарным нормам:

- *в холодный период года:* в помещении спортзала — 18-20°C; в помещении зала для занятий лечебной физической культурой — 18-24°C; в помещении душевой — 18-26°C;
- *в теплый период года* для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.8. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.9. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.10. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины.

2.11. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.12. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку, занятию, спортивному соревнованию или спортивной игре.

2.13. При подготовке к занятиям по спортивным играм необходимо проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов.

2.14. Перед использованием силовых тренажеров и штанги проверить целостность тросов, смазку трущихся частей, наличие необходимых весов и крепление штанги, наличие фиксатора веса на тренажёрах.

2.15. Перед спортивными соревнованиями и играми проверить исправность звуковой аппаратуры.

2.16. Приступать к образовательной деятельности в спортивном зале разрешается при соответствии спортзала и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы в спортивном зале

3.1. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в спортивном зале.

3.2. Допустимое количество размещаемых учащихся должно соответствовать нормам:

- в спортивном зале - 10 м²/чел.;
- в зале для занятий лечебной физической культурой - 5,0 м²/чел.;
- раздевальные при спортивном зале - 14,0 м²;
- душевые при спортивном зале, отдельные по полу - 12,0 м².

3.3. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

3.4. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования в спортивном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

3.5. Обучающиеся должны находиться в спортивном зале в спортивной одежде и спортивной обуви.

3.6. На спортивных соревнованиях, проводимых в спортивном зале школы, обеспечивается присутствие медицинских работников.

3.7. Во время осуществления образовательной деятельности необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы из спортзала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений на спортивных снарядах с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения упражнений.

3.9. В спортивном зале необходимо поддерживать дисциплину во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить из спортзала без разрешения учителя, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.10. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий и соревнований, возможность столкновения детей друг с другом или со спортивным оборудованием.

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. После каждого занятия или спортивного мероприятия в отсутствии детей проветривать спортивный, гимнастический залы, руководствуясь показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21. Оконные рамы фиксировать.

3.15. В спортивном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;
- раскачиваться и спрыгивать с каната;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- бросать предметы и спортивный инвентарь в окна.

3.16. При использовании электроаппаратуры в спортивном зале запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми и влажными руками;
- нарушать последовательность включения и выключения, технологические процессы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенные в электрическую сеть электроприборы.

3.17. В спортивном зале должна осуществляться ежедневная обработка спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора.

3.18. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности спортивного зала окна не заставляются спортивным оборудованием.

3.19. Не использовать в помещении спортивного зала переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также не сертифицированные удлинители.

3.20. В спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

3.21. Не допускается в спортивном зале школы нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных игр и соревнований.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в спортивном зале, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания; прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся из спортивного зала (раздевалок), вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты и порошка.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу) о происшедшем общеобразовательной организации.

5. Требования охраны труда по окончании работы в спортивном зале

5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность в школе, для последующей перезарядки. Установить в помещении новый огнетушитель.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 05-23

при проведении занятий на спортивной площадке

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке** разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», **действующим с 1 января 2023 года**; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная *инструкция по охране труда на спортивной площадке* устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности на спортивной площадке, стадионе школы, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда на спортивной площадке является учитель физкультуры (учитель внеурочной деятельности), непосредственно проводящий занятия.

1.4. Учитель физкультуры (учитель внеурочной деятельности) проводит в начале года с детьми вводный инструктаж по физкультуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в журнал инструктажа обучающихся, а также текущие инструктажи перед изучением новых тем и использованием спортивных снарядов детьми впервые.

1.5. В целях соблюдения требований охраны труда на спортивной площадке необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и безопасности жизнедеятельности обучающихся во время занятий по физической культуре;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении чрезвычайной ситуации;
- знать место расположение аптечки;
- соблюдать инструкцию по охране труда учителя физкультуры;
- соблюдать инструкцию по охране труда инструктора по физкультуре;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав общеобразовательной организации.

1.6. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе на спортивной площадке:

- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закрепленном;
- травмирование при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге и прыжках;
- травмирование при наличии стекла, камней, проволоки и других травмирующих факторов на спортивной площадке;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.7. На спортивной площадке необходимо находиться в спортивной одежде по сезону и удобной спортивной обуви.

1.8. Для оказания оперативной помощи при травмировании должна иметься аптечка первой помощи.

1.9. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной части и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.10. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм при проведении занятий на спортивной площадке необходимо:

- находиться в спортивной одежде по сезону и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом и после занятия на спортивной площадке;
- не допускать приема пищи на спортивной площадке;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.11. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения учителями физкультуры, инструкторами по физической культуре, иными педагогическими работниками, проводящими занятия, спортивные соревнования и игры, спортивные мероприятия с детьми общеобразовательной организации.

1.12. Педагогические работники, осуществляющие деятельность на спортивной площадке школы, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители производственной дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом занятий на спортивной площадке

2.1. Удостовериться в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.2. Возможность проведения занятий физической культурой в холодный период года на открытом воздухе определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам: по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11-13	-7-9	-4-5
	12-13 лет	-15	-11	-8
	14-15 лет	-18	-15	-11
	16-17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10

в условиях муссонного климата:

Сезоны года	Класс обучения	Температура воздуха, °С	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/с
Зима	1-4	-1-7	0-75	<2
	5-11	-1-15	0-00	<5
Весна	1-4	0+5	0-80	0-2
	5-11	-1+5	0-00	0-7
Лето	1-4	<+25	<60	2-6
	5-11	<+30	<80	0-8

Осень	1-4	>+3	0-75	0-2
	5-11	0	0-00	0-8
Весеннее межсезонье	1-4	0-3	0-60	0-2
	5-11	0-7	0-00	0-6
Осеннее межсезонье	1-4	0-5	0-80	0-3
	5-11	0-10	0-00	0-8

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой не проводятся на спортивной площадке.

2.3. Перед началом занятий необходимо провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки:

- спортивная площадка должна иметь полимерное или натуральное покрытие;
- полимерные покрытия должны иметь документы об оценке (подтверждения) соответствия;
- оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки и футбольного поля, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты;
- не допускать наличия на спортивной площадке, стадионе, беговых дорожках битого стекла, проволоки, камней.

2.4. Проверить количество песка, его рыхлость, а также отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах.

2.5. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций с обучающимися.

2.6. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины.

2.7. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому уроку, занятию, спортивному соревнованию или спортивной игре.

2.8. При подготовке к занятиям по спортивным играм необходимо проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов, устойчивость ворот.

2.9. Приступать к образовательной деятельности на спортивной площадке разрешается при соответствии спортплощадки и спортивного оборудования гигиеническим нормативам, после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время занятий на спортивной площадке

3.1. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования на спортивной площадке организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

3.2. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

3.3. Обучающиеся должны находиться на спортивной площадке в спортивной одежде по сезону и удобной спортивной обуви.

3.4. На спортивных соревнованиях, проводимых на спортивной площадке школы, обеспечивается присутствие медицинских работников.

3.5. При изучении обучающимися новых тем по физической культуре, выполнении впервые упражнений с обучающимися проводятся соответствующие инструктажи с записью в журнале регистрации инструктажей, дети обучаются безопасным правилам выполнения упражнений.

3.6. Во время осуществления образовательной деятельности необходимо соблюдать порядок на спортивной площадке, не располагать на беговых дорожках и в местах выполнения упражнений вещи и спортивный инвентарь.

3.7. Соблюдать правила эксплуатации спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.8. На спортивной площадке необходимо поддерживать дисциплину во время занятий по физкультуре, не разрешать обучающимся самовольно уходить с площадки без разрешения педагога, не оставлять обучающихся одних без контроля.

3.9. Следить за правильным и безопасным выполнением упражнений обучающимися, осуществлять страховку, исключать конфликтные ситуации во время занятий и соревнований, возможность столкновения детей друг с другом.

3.10. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.11. На спортивной площадке запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;
- висеть на футбольных воротах, баскетбольных кольцах;
- раскачивать спортивное оборудование.

3.12. На спортивной площадке и раздевалках запрещено курить.

3.14. Не допускается на спортивной площадке школы нарушать настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах, при проведении спортивных игр и соревнований.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций на спортивной площадке, причины их вызывающие: возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа; изменение метеорологической ситуации, нарушение санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке; задымление или возгорание на спортивной площадке (стадионе) или вблизи вследствие возгорания сухой травы при небрежном отношении посторонних с огнем.

4.2. В случае ухудшения погодных условий, возникновения дождя, снега, порывов ветра учителю физкультуры (инструктору по физической культуре) необходимо остановить занятие на спортивной площадке и переместиться с обучающимися в здание школы.

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие (спортивное мероприятие), изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его на спортивной площадке до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной работе (специалиста по охране труда).

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника общеобразовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии директору общеобразовательной организации. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.5. В случае появления задымления или возгорания на спортивной площадке (стадионе) необходимо немедленно прекратить работу, вывести обучающихся со спортивной площадки (стадиона) – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), сообщить директору школы. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий на спортивной площадке

5.1. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, стационарного спортивного оборудования на целостность.

5.2. После окончания последнего урока физической культуры яму для прыжков в длину закрыть полимерной пленкой или иными защитными приспособлениями во избежание загрязнения песка.

5.3. Сопроводить обучающихся к раздевалкам. 5.4. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.5. Убедиться в противопожарной безопасности раздевалок, проветрить раздевалки.

5.6. Проконтролировать обработку спортивного инвентаря с использованием мыльносодового раствора.

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы на спортивной площадке (стадионе) общеобразовательной организации.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть тренерскую и раздевалки на ключ.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для организаторов спортивных мероприятий (соревнований) разработана для школы, ДОУ и лагеря в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», действующим с 1 января 2023 года, с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране и безопасности труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании спортивных соревнований (мероприятий), проводимых их организаторами – инструкторами по физической культуре, учителями физкультуры, педагогами дополнительного образования (тренерами), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работ. Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья организатора спортивных соревнований при выполнении им своих трудовых обязанностей.

1.3. К проведению спортивных мероприятий (соревнований) и их организации допускаются инструктора по физической культуре, учителя физкультуры, учителя внеурочной деятельности, педагоги дополнительного образования (тренера), соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.4. Организатор спортивных мероприятий должен пройти целевой инструктаж по охране труда, изучить и усвоить безопасные методы и способы выполнения работ при проведении спортивных соревнований, ознакомиться с настоящей инструкцией по охране труда.

1.5. Организатор спортивных мероприятий (соревнований) в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья детей;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации спортивных мероприятий и соревнований;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных факторах, связанных с выполнением работ по проведению спортивных мероприятий и соревнований, знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности участвующих в спортивных мероприятиях;
- знать приемы оказания первой помощи пострадавшим и уметь оперативно оказывать первую помощь;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки первой помощи;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, выполнять режим рабочего времени и времени отдыха при выполнении трудовой функции.

1.6. Опасные и (или) вредные факторы, которые могут воздействовать на организатора спортивных соревнований, отсутствуют.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости спортивного зала;
- травмирование при демонстрации упражнений;
- травмирование при неаккуратном обращении детьми со спортивным инвентарем;
- травмирование при передвижении по влажному полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения);
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.8. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При обнаружении повреждений спортивного оборудования и спортивного (игрового) инвентаря исключить их использование на спортивном мероприятии, сообщить руководителю по административно-хозяйственной работе (завхозу) и не использовать до устранения недостатков.

1.9. Массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.

1.10. Запрещается проводить спортивные соревнования, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.11. Организатор спортивных соревнований, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом мероприятия (соревнований)

2.1. Перед проведением спортивных соревнований надеть удобную спортивную одежду и спортивную обувь по сезону.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале, раздевалках и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую защитную конструкцию;
- уровень искусственной освещенности в спортивном (физкультурном) зале должен составлять не менее 200 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.4. При проведении спортивного мероприятия (соревнования) в спортзале убедиться в наличии надлежащего теплового режима:

- для детей до 7 лет в холодный период года - 19-21°C, в теплый период года - не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года;
- для детей старше 7 лет в холодный период года - 18-20°C, в теплый период года - не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.5. При проведении спортивного мероприятия на спортплощадке убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся спортивные соревнования на открытом воздухе в холодный период года: по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст детей	Температура воздуха, °C		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5

	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11-13	-7-9	-4-5
	12-13 лет	-15	-11	-8
	14-15 лет	-18	-15	-11
	16-17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10

2.6. В дождливые дни спортивные соревнования и спортивные мероприятия проводятся в спортивном (физкультурном) зале.

2.7. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

2.8. Провести осмотр санитарного состояния спортивного (физкультурного) зала, а также оценить покрытие пола зала, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.

2.9. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, оценить состояние беговых дорожек, спортивной площадки, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на спортивной площадке, беговых дорожках, в прыжковой яме битого стекла, проволоки, камней.

2.10. Произвести сквозное проветривание спортзала в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна и двери.

2.11. Убедиться в свободности выхода из спортивного (физкультурного) зала.

2.12. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование. При сборке спортивных снарядов соблюдать осторожность.

2.13. Убедиться в целостности и исправности спортивного инвентаря с учётом требований к проводимому спортивному мероприятию.

2.14. Проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля, наличие матов и их целостность, прочность креплений спортивных снарядов, канатов.

2.15. Проследить за соблюдением требований к спортивной форме детьми.

2.16. Приступать к проведению спортивных мероприятий и соревнований разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время мероприятия (соревнований)

3.1. Во время проведения спортивных мероприятий и соревнований соблюдать порядок в спортивном (физкультурном) зале, не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. Провести с детьми инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивного мероприятия (соревнования), напомнить правила безопасного выполнения упражнений, обозначить опасные факторы.

3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время спортивного мероприятия, не разрешать детям самовольно уходить из спортивного зала или спортивной площадки, не оставлять детей одних без контроля.

3.4. Следить за правильным и безопасным исполнением упражнений детьми, исключать конфликтные ситуации во время соревнований, возможность столкновения детей друг с другом.

3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для детей.

3.6. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.

3.7. При выполнении демонстрационных упражнений соблюдать осторожность, использовать исправные гимнастические маты.

3.8. Обеспечить необходимую страховку каждому участнику спортивного мероприятия. 3.9. Строго придерживаться утвержденной программы проводимых спортивных соревнований и спортивных мероприятий.

3.10. При осуществлении детьми игр в футбол, волейбол, баскетбол или иных игр быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами.

3.11. Организатору проведения спортивного мероприятия запрещается:

- допускать к использованию неисправное спортивное оборудование и (или) спортивный инвентарь;
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению;
- скапливать неиспользуемое спортивное оборудование и инвентарь в месте непосредственного осуществления соревнований.

3.12. При использовании оргтехники, музыкальной техники и иных электроприборов запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
- нарушать последовательность включения и выключения;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- перемещать включенные в электросеть приборы;
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и шнурам питания;
- сгибать и заземлять шнуры питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.13. Организатору спортивного мероприятия (соревнования) необходимо соблюдать правила передвижения в спортзале и на территории:

- во время перемещения быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания образовательной организации;
- не наступать на люки.

3.14. Соблюдать во время проведения массовых спортивных мероприятий и соревнований настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по охране труда при выполнении работ со спортивным оборудованием и инвентарем, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.15. Использование в спортивном (физкультурном) зале ионизаторов воздуха допускается только во время перерывов в соревнованиях и при отсутствии людей в зале.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- техническая неисправность спортивных снарядов вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования в спортивном зале (физкультурном зале);
- ухудшение погодных условий;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Организатор спортивных соревнований обязан немедленно известить непосредственного руководителя:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей и сотрудников;
- о произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.3. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, спортивного инвентаря организатор спортивного мероприятия должен остановить соревнования, изъять данное оборудование или ограничить к нему доступ, и не использовать его до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя руководителя по административно-хозяйственной работе.

4.4. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной площадке организатор спортивного мероприятия должен остановить соревнования, при наличии возможностей - перенести мероприятие в спортивный (физкультурный) зал.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в спортивном (физкультурном) зале, инструкторской, инвентарной (снарядной) организатор спортивного мероприятия обязан прекратить соревнования, вывести детей из спортивного зала – опасной зоны, вызвать пожарную

охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить прямому руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы или плохого самочувствия организатор спортивного мероприятия обязан прекратить соревнования, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность прямого руководителя (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или ребенком необходимо оказать ему первую помощь. Позвать медицинского работника образовательной организации, находящегося на спортивном соревновании, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии прямому руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании мероприятия (соревнований)

5.1. Огласить результаты соревнований. Собрать у детей спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной.

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, спортивной площадки.

5.3. При использовании ямы для прыжков закрыть её полимерной пленкой или иными защитными приспособлениями во избежание загрязнения песка.

5.4. Убедиться в свободности выходов из спортивного (физкультурного) зала.

5.5. Провести сквозное проветривание спортивного (физкультурного) зала.

5.6. Отключить оргтехнику в инструкторской (тренерской) комнате и другие имеющиеся электроприборы от электросети.

5.7. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного (физкультурного) зала, инвентарной (снарядной), инструкторской. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя передать его лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки. Проконтролировать установку нового огнетушителя.

5.8. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.9. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

5.10. Известить непосредственного руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

5.11. При отсутствии недостатков закрыть спортивный (физкультурный) зал на ключ.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая **инструкция по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр** разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29

октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», **действующим с 1 января 2023 года**, с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране и безопасности труда.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании спортивных и подвижных игр, проводимых инструкторами по физической культуре, учителями физкультуры, воспитателями, требования охраны труда в опасных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы проведения спортивных и подвижных игр с детьми.

1.3. К проведению спортивных и подвижных игр при наличии допуска к работе допускаются инструктора по физической культуре, учителя физкультуры, педагоги дополнительного образования (тренера), к проведению подвижных игр – воспитатели и иные педагоги. Педагог должен пройти вводный инструктаж, повторный не реже одного раза в шесть месяцев, обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, правилам пожарной и электробезопасности.

1.4. В целях выполнения требований охраны труда при проведении спортивных и подвижных игр педагог обязан:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда, охране жизни и здоровья детей;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время проведения спортивных и подвижных игр;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных факторах, связанных с проведением спортивных и подвижных игр, знать основные способы защиты от их воздействия;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности участвующих в спортивных и подвижных играх;
- знать приемы оказания первой помощи пострадавшим и уметь оперативно оказывать первую помощь;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушителями);
- знать месторасположение аптечки первой помощи;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, выполнять режим рабочего времени и времени отдыха.

1.5. Опасные и (или) вредные факторы, которые могут воздействовать на педагога при проведении спортивных и подвижных игр, отсутствуют.

1.6. Перечень профессиональных рисков и опасностей при проведении спортивных и подвижных игр:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности помещения;
- травмирование при неаккуратном обращении детьми со спортивным инвентарем;
- травмирование при передвижении по влажному полу, при наличии травмоопасных предметов на спортивной или игровой площадке;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или шнурам питания с нарушенной изоляцией;
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора.

1.7. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При обнаружении повреждений спортивного оборудования и спортивного (игрового) инвентаря исключить их использование при игре, сообщить руководителю административно-хозяйственного подразделения (завхозу) и не использовать до полного устранения выявленных недостатков.

1.8. Спортивные и подвижные игры организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

1.9. Запрещается проводить спортивные и подвижные игры, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ.

1.10. Педагогический работник, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом игр

2.1. Перед проведением спортивных и подвижных игр надеть удобную спортивную одежду и спортивную обувь по сезону.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в спортивном зале или ином помещении и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую защитную конструкцию;
- уровень искусственной освещенности в спортивном (физкультурном) зале должен составлять не менее 200 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.4. При проведении спортивных и подвижных игр в спортивном (физкультурном) зале убедиться в наличии надлежащего теплового режима:

- для детей до 7 лет в холодный период года - 19-21°C, в теплый период года - не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года;
- для детей старше 7 лет в холодный период года - 18-20°C, в теплый период года - не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года.

2.5. При проведении спортивных и подвижных игр на спортивной или игровой площадке убедиться в соответствии климатических условий микроклиматическим показателям, при которых проводятся игры на открытом воздухе в холодный период года: по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст детей	Температура воздуха, °C		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11-13	-7-9	-4-5
	12-13 лет	-15	-11	-8
	14-15 лет	-18	-15	-11
	16-17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8

	-17 лет	-16	-15	-10
--	---------	-----	-----	-----

- 2.6. В дождливые дни спортивные и подвижные игры проводятся в помещении.
- 2.7. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.
- 2.8. Провести осмотр санитарного состояния спортивного (физкультурного) зала или иного помещения для подвижных игр, а также оценить покрытие пола, которое не должно быть сырым, иметь дефекты и повреждения.
- 2.9. Провести осмотр санитарного состояния спортивной или игровой площадки, оценить состояние площадки, которые не должны быть сырыми и иметь дефекты. Не допускать наличия на площадке битого стекла, проволоки, камней.
- 2.10. Произвести сквозное проветривание помещения в соответствии с показателями продолжительности, указанными в СанПиН 1.2.3685-21, открыв окна и двери.
- 2.11. Убедиться в свободности выхода из помещения.
- 2.12. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность спортивное оборудование.
- 2.13. Убедиться в целостности и исправности спортивного (игрового) инвентаря с учётом требований к проводимой игре.
- 2.14. Проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов и правильность разметки поля.
- 2.15. При проведении спортивных игр проследить за соблюдением требований к спортивной форме детьми.
- 2.16. Приступать к проведению спортивных и подвижных игр разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время игр

- 3.1. Во время проведения спортивных и подвижных игр соблюдать порядок в помещении (зале), не загромождать выходы и подходы к первичным средствам пожаротушения.
- 3.2. Провести с детьми инструктаж по правилам безопасности при проведении спортивной (подвижной) игры, напомнить правила игры, обозначить опасные факторы.
- 3.3. Поддерживать дисциплину и порядок во время спортивных или подвижных игр, не разрешать детям самовольно уходить из помещения (площадки), не оставлять детей одних без контроля.
- 3.4. Следить за безопасным ходом игры, исключать конфликтные ситуации во время игры, возможность столкновения детей друг с другом.
- 3.5. Строго соблюдать установленные нормы и требования, а также рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для детей.
- 3.6. Спортивное оборудование и спортивный (игровой) инвентарь применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности и утверждённые методики.
- 3.7. При проведении игры быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами.
- 3.8. Педагогу при проведении спортивных (подвижных) игр запрещается:
 - допускать к использованию неисправное спортивное оборудование и (или) спортивный (игровой) инвентарь;
 - использование спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению;
 - скапливать неиспользуемое спортивное оборудование и инвентарь в месте непосредственного осуществления игры.
- 3.9. При использовании музыкальной техники запрещается:
 - включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
 - нарушать последовательность включения и выключения;
 - размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
 - перемещать включенные в электросеть приборы;
 - разбирать включенные в электросеть приборы;
 - прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией проводам и шнурам питания;
 - сгибать и заземлять шнуры питания;
 - оставлять без присмотра включенные электроприборы.
- 3.10. Соблюдать правила передвижения в помещении и на территории:
 - во время перемещения быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;

- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания;
- не наступать на люки.

3.11. Соблюдать при проведении спортивных и подвижных игр настоящую инструкцию по охране труда, иные инструкции по охране труда при использовании спортивного оборудования и инвентаря, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- техническая неисправность спортивных снарядов вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током, вследствие неисправности электрооборудования в спортивном зале (физкультурном зале);
- ухудшение погодных условий;
- прорыв системы отопления, водоснабжения из-за износа труб;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивного оборудования, спортивного (игрового) инвентаря педагог должен остановить игру, изъять данное оборудование (инвентарь) или ограничить к нему доступ, и не использовать его до полного устранения неисправностей и получения разрешения от руководителя административно-хозяйственного подразделения (завхоза).

4.3. При изменении метеорологической ситуации (дождь, снег, резкое похолодание, порывы ветра), нарушении санитарно-гигиенических норм на спортивной (игровой) площадке педагогический работник должен остановить игру, при наличии возможностей - перенести проведение игры в спортивный (физкультурный) зал или иное помещение.

4.4. В случае появления задымления или возгорания в спортивном (физкультурном) зале, ином помещении, в котором проводится игра, педагог обязан немедленно остановить игру, вывести детей из помещения – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 (112), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить прямому руководителю (при отсутствии – иному должностному лицу). При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.5. В случае получения травмы или плохого самочувствия педагогический работник обязан остановить игру, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность прямого руководителя (при отсутствии иное должностное лицо) и обратиться в медицинский пункт.

4.6. При плохом самочувствии или получении травмы иным работником или ребенком оказать ему первую помощь, вызвать медработника образовательной организации или транспортировать пострадавшего в медицинский кабинет, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 103 и сообщить о происшествии прямому руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

5. Требования охраны труда по окончании игры

5.1. Огласить результаты игры. Собрать у детей спортивный (игровой) инвентарь, проверить на целостность и разместить в местах хранения.

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивной площадки, спортивного (физкультурного) зала, или иного помещения, в котором проводилась игра.

5.3. Убедиться в свободности выходов из помещения.

5.4. Провести сквозное проветривание помещения.

5.5. Отключить музыкальную технику и иные приборы от электросети.

5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах.

5.7. Проконтролировать проведение обработки спортивного инвентаря с использованием мыльно-содового раствора.

5.8. Закрыть окна, вымыть руки, перекрыть воду в помещении.

5.9. Известить непосредственного руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 08-23

для обучающихся при проведении занятий по футболу

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по футболу

1.1. Данная **инструкция по охране труда на занятиях по футболу** труда разработана для учеников общеобразовательных школ, выполняющих на уроках физической культуры (внеурочной деятельности) 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.

1.6. Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.7. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае произошедшем с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации общеобразовательного учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9. В процессе занятий по футболу обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по охране труда на занятиях по футболу, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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 разминку;
- 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 школ.

3.4. Во избежание травмирования при проведении занятий по футболу на уроках физкультуры, учащиеся должны:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

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.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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.

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

1.1. Данная **инструкция по охране труда на занятиях по баскетболу** разработана для учащихся школы, пребывающих на уроках физической культуры (внеурочной деятельности) 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 по охране труда на занятиях по баскетболу на уроках физической культуры в школе. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

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

1.6. 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.

1.7. Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1.8. При проведении занятий по баскетболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности и требования настоящей инструкции по охране труда на занятиях по баскетболу, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

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.

2.4. Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

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.

3.4. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.5. Во время урока по баскетболу учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину.

3.6. Запрещается вести игру влажными руками.

3.7. Соблюдают инструкцию по охране труда для обучающихся на занятиях физкультурой;

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.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь). 4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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 № ИОТ 10-23

для обучающихся при проведении занятий по волейболу

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

1.1. Данная **инструкция по охране труда на занятиях по волейболу** разработана для обучающихся школы, которые занимаются на уроке физической культуры (внеурочной деятельностью) 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 обучающиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе, спортивной площадке 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.

1.7. Учащиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

- столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры; - падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё;
- разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;
- отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);
- высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;
- несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Все учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Тренер-преподаватель или учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по волейболу привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

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. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. 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 на уроке физической культуры строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, учащиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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, тренажерной комнате, хореографической комнате; сайт;
- 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.

5.2. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 11-23

для обучающихся при проведении занятий по гимнастике

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

1.1. Данная **инструкция по охране труда на занятиях по гимнастике** труда разработана для учащихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры (внеурочной деятельностью) гимнастикой.

1.2. 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.

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

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

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

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. При проведении занятий по гимнастике учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
- аллергические реакции на пыль.

1.9. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.12. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.13. Учащимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия по гимнастике, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия гимнастикой

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

- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. Под руководством тренера-педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- 2.5. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.6. 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.

Выполнять: требования инструкции по охране труда на занятиях физкультурой;

- 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. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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

- своевременно прекратить выполнение упражнения в тот момент, когда ученик чувствует, что может упасть, сорваться со снаряда;
- 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 безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по гимнастике.

В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

4.1. Не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, спортивном зале;

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

4.3. Не приносить взрывоопасные вещества;

4.4. Не уходить самовольно с урока;

4.5. Не оставаться в раздевалках на время урока;

4.6. В случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры;

4.7. В случае травмирования не производить никаких движений, громко оповестить о случившемся учителя физической культуры.

4. 8. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия гимнастикой

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

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся убирают в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, а затем строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. О замеченных недостатках в спортивном оборудовании сообщить учителю физкультуры.

5.4. В раздевалке необходимо, не отвлекая одноклассников, быстро переодеться.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 12-23

для обучающихся 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 на занятиях по легкой атлетике разработана для обучающихся общеобразовательной школы, занимающихся на уроках физической культуры (внеурочной деятельностью) легкой атлетикой.

1.2. Уроки легкой 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 легкой 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 учетом 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.

1.7. При проведении занятий по легкой атлетике учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.9. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по легкой атлетике, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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 легкой 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 приемах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. На уроках легкой 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 убирают в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, затем организованно строятся в шеренгу.

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

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к врачу гимназии в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 13-23

для обучающихся при проведении занятий по настольному теннису

1. Общие требования охраны труда

1.1. Для занятий по игре в настольный теннис допускают обучающихся, прошедших медосмотр и **инструктаж по охране труда на занятиях по настольному теннису**.

1.2. Во время занятий по настольному теннису необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий по игре в настольный теннис может наблюдаться действие на учеников опасных и вредных факторов:

- травмирование в случае столкновений со столом;
- растяжение или разрыв сухожилий в области голеностопа;
- вывихи суставов рук и ног из-за ненадлежащей разминки;
- нарушение правил ведения игры, во время падений на мокром, скользком полу или площадке;
- пребывание в зоне удара;
- расположение посторонних предметов рядом со столом;
- поврежденные ракетки;
- ведение игры на плохо закреплённом столе.

1.4. Во время занятий руководитель и ученики обязаны строго соблюдать правила ведения спортивной игры и личной гигиены.

1.5. Занятия по настольному теннису следует проводить в спортивной одежде и обуви с нескользящей подошвой.

1.6. Руководителю занятий и ученикам следует соблюдать правила противопожарной безопасности, знать, где расположены первичные средства пожаротушения.

1.7. У учителя (тренера) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.8. Занятия необходимо проводить на сухой площадке или сухом полу.

1.9. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

1.10. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование.

1.11. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.12. О каждом несчастном случае с учениками руководителю занятий следует незамедлительно докладывать администрации школы.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда на занятиях по настольному теннису, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка общеобразовательного учреждения и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед тем, как начать занятия по теннису спортзал следует хорошо проветрить.

2.2. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

2.3. Учащиеся обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке; • выполнять все требования учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

2.4. Учащимся запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга;
- бросать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель, двигать без разрешения учителя (тренера) скамейки, сидеть на нижней полке шкафчика.

2.5. Провести тщательную проверку на отсутствие посторонних предметов рядом со столом на полу или спортплощадке.

2.6. Провести осмотр надежной установки теннисного стола, исправности ракеток и шарика, натяжения сетки.

2.7. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и безопасным приемам игры в настольный теннис.

2.8. Выполнить физкультурную разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий рядом с игровыми столами не должны находиться посторонние лица.

3.2. Начинать игру, делать перерывы и завершать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.3. Очень строго соблюдать игровую дисциплину, выполнять все правила ведения игры в теннис.

3.4. При прыжках, столкновениях и падениях использовать приёмы самостоятельной страховки.

3.5. Не играть мокрыми или влажными руками.

3.6. Следует избегать столкновений со столом и игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.7. Четко и понятно подавать необходимые команды (сигналы).

3.8. Соблюдать рабочую тишину в зале, не отвлекаться на посторонние разговоры с партнёром.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае плохого самочувствия следует остановить занятия и доложить об этом учителю физкультуры (тренеру).

4.2. При травмировании незамедлительно доложить о происшедшем учителю.

4.3. Все участники занятия обязаны знать о методах профилактики спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

4.4. В случае неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, следует прервать занятия и доложить об этом учителю. Занятия по настольному теннису продолжать только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.5. При травмировании учеников тренеру-учителю следует незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, доложить об этом администрации школы, доставить пострадавшего в медпункт.

4.6. В случае возгорания в спортзале незамедлительно эвакуировать учеников из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, доложить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную охрану по телефону 01 (101), если возможно приступить к ликвидации пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями и Планом эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места, предназначенные для его хранения.

5.2. Снять спортивную форму и обувь.

5.3. При возможности принять душ или хорошо помыть лицо и руки с мылом.

5.4. Учителю следует хорошо проветрить спортзал.

5.5. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

5.5. Ученикам о любых недостатках, замеченных во время занятия по игре, доложить учителю физкультуры (тренеру) общеобразовательного учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ 14-23

для обучающихся при проведении занятий большого тенниса

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм (большого тенниса) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся обязаны сообщить руководителю обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих проведению спортивных занятий. 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Обучающиеся обязаны заниматься регулярно безпропуска занятий.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (большого тенниса) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- неисправности спортивных снарядов, оборудования и использования неисправного инвентаря;
- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на спортивных площадках при перемещении;
- при неисправных ракетках;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
- неправильное поведение обучающихся и недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- неблагоприятные климатические и санитарно-гигиенические условия во время занятий;
- значительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм (большого тенниса) должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм у тренера-педагога должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимым медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить тренеру-педагогу, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение заданий, делать остановки и заканчивать выполнение заданий только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. Держаться на безопасном расстоянии от товарищей, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении заданий.
- 3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
- 3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.
- 3.7. Не отвлекаться и не отвлекать товарища.
- 3.8. Брать мячи, инвентарь, начинать, делать остановки в игре и заканчивать её только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.9. Категорически запрещается висеть, сидеть на щитах, сетке, ограждениях на спортивных площадках, с силой ударять покрытие спортивных площадок.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Клуба и Арендодателя. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Клуба и Арендодателя, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.4. При появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Клуба и Арендодателя в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести учебные площадки в порядок.
- 5.2. Собрать и укомплектовать выданный тренером инвентарь, убрать выданный инвентарь в отведённые места по указанию руководителя занятий.
- 5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки.

для обучающихся при проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивной акробатике и прыжкам на батуте допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте возможно воздействие следующих опасных факторов:

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

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором, необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной акробатике и прыжкам на батуте в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (учителю физической культуры, учителю внеурочной деятельности), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (физической культуры, учителю внеурочной деятельности).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (физической культуры, учителя внеурочной деятельности) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться, мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации школы и в

ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА 16-23

при проведении спортивно-массовых мероприятий

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.
- 1.2. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:
- 1.4. Травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- 1.5. Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- 1.6. Травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- 1.7. Травмы при нахождении посторонних лиц в зоне броска во время соревнований по метанию;
- 1.8. Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- 1.9. Обморожение при проведении соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -25 градусов Цельсия.
- 1.10. Травмы при утоплении во время проведения соревнований по плаванию при прыжках вниз головой на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований.
- 1.11. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
- 1.12. При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры.
- 1.13. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

2. Требования безопасности перед началом соревнований.

- 2.1. Надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.
- 2.6. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

3. Требования безопасности во время соревнований.

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы (применять страховку),
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжком в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности по окончании соревнований.

4.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

4.3. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

5.2. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

5.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА 17-23

во время выездов на соревнования

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.
- 1.2. К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 1.3. Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.
- 1.4. Травмоопасность при поездках:
 - отравления отработанным газом при поездках на автобусе;
 - при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);
 - при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

2. Требования безопасности перед началом поездки

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.
- 2.2. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- 2.3. Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.
- 2.4. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.
- 2.5. При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5 м к крайнему рельсу.
- 2.6. Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет, - по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».
- 2.7. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.
- 2.8. При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелезать через автосцепки.
- 2.9. При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.
- 2.10. Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда. 2.11. Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки и поездки

- 3.1. После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.
- 3.2. Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.
- 3.3. Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, педагога.
- 3.4. Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.
- 3.5. Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.
- 3.6. На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.
- 3.7. Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщите об этом педагогу или сопровождающему.
- 4.2. В случае травматизма сообщите педагогу или сопровождаемому для оказания вам первой помощи.
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, педагога, сопровождающего быстро, без паники, покиньте автобус.
- 4.4. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранить спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.
- 4.5. В случае террористического захвата автобуса соблюдайте спокойствие, выполняйте все указания без паники и истерики - этим вы сохраните себе жизнь и здоровье.

5. Требования безопасности по окончании поездки

- 5.1. Выходите из автобуса, вагона спокойно, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего.
- 5.2. Первыми из автобуса выходят дети, занимающие места у выхода.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА 18-23

по оказанию первой помощи пострадавшему

1. Первая помощь при ушибах

1.1. Первая помощь при ушибах заключается в наложении тугой повязки и прикладывании холодных примочек на ушибленное место. Особенно опасны ушибы в области живота. При малейших подозрениях на это пострадавшего следует немедленно доставить в больницу.

1. 2. Ссадины, уколы, мелкие ранения, которые не кровоточат, необходимо смазать 5% настойкой йода или бриллиантовой зеленью, наложить на рану стерильную повязку.

2. Первая помощь при переломах и вывихах

2. 1. При переломах и вывихах костей верхних и нижних конечностей основная задача первой помощи – закрепление конечностей в удобном для пострадавшего положении. Достичь этого можно при помощи шин, дощечек или палки. Шину фиксируют к сломанной конечности бинтом, а затем госпитализируют пострадавшего в больницу, вызвав скорую помощь.

2. 2. Если сломан позвоночник, то надо осторожно подсунуть под пострадавшего лист фанеры или доску. Тело пострадавшего не должно перегибаться. При переломе ребер (боли при дыхании) надо туго забинтовать грудь или стянуть грудь полотенцем во время выдоха.

3. Первая помощь при кровотечениях

3. 1. Первая помощь при кровоточащей ране зависит от вида кровотечения. Венозное и капиллярное кровотечение останавливают плотным наложением на рану перевязочного материала. Для этого на рану накладывают кусок марли затем слой ваты и туго забинтовывают.

3. 2. Наиболее опасно артериальное кровотечение. Его останавливают наложением повязки на артерию выше поврежденного места, а если это не поможет, то наложить жгут или закрутку. Перед наложением жгута раненую конечность поднимают. Чтобы не повредить кожу, жгут накладывают поверх одежды или подкладывают под него кусок материи. Жгут нельзя оставлять в затянутом состоянии более 1,5-2 часов, иначе может наступить омертвление конечности. За это время необходимо доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение стационарного типа.

4. Первая помощь при поражении электротоком

4.1. При поражении человека электрическим током необходимо освободить его от действия электротока. Достичь этого можно отделением пострадавшего от токоведущих частей, либо отключением напряжения. Отделить от токоведущих частей в сетях напряжением до 1000 В можно с помощью палки, доски, одежды или каким-либо другим предметом, не проводящим электрический ток.

4.2. Основное условие успеха при оказании первой помощи быстрота действий, так как спустя пять минут, после паралича сердца человека уже спасти нельзя. После устранения действия тока следует определить состояние, в котором находится пострадавший. Если он в сознании, его необходимо уложить в удобное положение и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Если пострадавший в бессознательном состоянии, его надо удобно уложить, расстегнуть ворот и пояс, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгать его водой и обеспечить полный покой.

4.3. Если отсутствует дыхание, но у пострадавшего прощупывается пульс, нужно приступить к проведению искусственного дыхания. Если же отсутствует и сердцебиение, то наряду с искусственным дыханием следует проводить наружный массаж сердца. При проведении искусственного дыхания, вдвуханием воздуха изо рта в рот или нос пострадавшего, его укладывают на спину, под лопатки кладут валик или сверток одежды, чтобы его голова как можно больше запрокинулась назад, очищают полость рта от слизи и вытягивают язык. Зажимают нос

пострадавшего, а на его рот или нос накладывают носовой платок или марлевую салфетку; сделав два-три глубоких вдоха, оказывающий помощь вдвухает воздух в рот пострадавшего. Частота искусственного дыхания. Продолжать его следует до восстановления ритмичного дыхания у пострадавшего.

4. 4.Если не прощупывается пульс, то надо сделать наружный массаж сердца. Пострадавшего кладут спиной на какую-либо ровную поверхность, освобождают грудную клетку от одежды. Следует вытянутую ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки, а вторую руку – на первую и надавливать на грудину в направлении позвоночника. Грудная клетка, сдавливается строго вертикально на 3-4 см с частотой 60 раз в минуту. Массируя сердце, нужно соблюдать осторожность, чтобы не повредить ребра.

5.Первая помощь при ожогах

5.1. В случае ожога первой степени (покраснение кожи, ее припухлость) обожженное место кожи промывают струей чистой воды, а затем смачивают спиртом, одеколоном, водкой или слабым раствором марганцовокислого калия.

5. 2.При ожогах второй степени (образование пузырьков, наполненных жидкостью) и третьей степени (омертвление кожи) следует положить стерильную повязку. Нельзя вскрывать образовавшиеся пузырьки и оделять прилипшие куски одежды.

5. 3.При ожогах глаз, вызванных воздействием электрической дуги, применяют примочки 2%-ного раствора борной кислоты. Участок кожи, обожженный кислотой или щелочью, обмывают струей холодной воды в течение 12-20 минут. Затем прикладывают примочку из садового раствора при ожогах кислотой, а при ожогах щелочью – из слабого раствора уксуса или борной кислоты.

6.В случаях утопления

6. 1.Признаки и состояние пострадавшего: кожа лица и шеи с синюшным отеком; набухание сосудов шеи; обильные пенные выделения изо рта и носа.

Оказание первой помощи:

- извлечь утонувшего из воды; перевернув лицом вниз ниже таза, добиться полного удаления воды.

6.2. При клинической смерти – провести реанимацию, при коме - перевернуть на живот

6.3. Нельзя делать:

- оставлять пострадавшего без внимания; самостоятельно перевозить пострадавшего.

7.В случаях укусов змей и ядовитых насекомых

7.1. Признаки и состояние пострадавшего:

- на месте укуса змей – жгучая боль, красный кровоподтек; - при укусе ядовитых насекомых - жало в ранке.

7.2. Оказание помощи:

- удалить жало из раны; к ранке укуса змей наложить повязку «КОЛТЕКС»; - при укусах конечностей обязательно наложить жгут. Дать пострадавшему обильное сладкое питье, доставить в лечебное учреждение.

7.3. Нельзя делать: использовать грелку или согревающие компрессы; при потере сознания оставлять пострадавшего лежать на спине.

**Инструкции по охране труда и технике безопасности разработал
Специалист по охране труда МБОУ «Бачи-Юртовская СШ №4» / Дагаев Д.Я. /
«26» августа 2023 года**

[illegible]

