

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №11» АМО Чувашской Республики

Михалева С.И.

**Инструктаж
для обучающихся 1 – 11 классов,
посещающих спортивный клуб «Юность»**

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья, развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающихся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходит из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению, иметь коротко остриженные ногти. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале. Вставлять в розетки посторонние предметы, пить холодную воду до и после урока.
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя вставать в строй для общего построения.

III Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения учителя и аккуратно выполнять задание;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём, заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятий без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строй и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

1.2. При нахождении в спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать. Правила внутреннего распорядка учащихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

1.3. Опасными и вредными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

1.4. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.6. В каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

1.7. Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.8. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

2.3. С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале.

3.2. Учащимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

4.4. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

5.2. С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми 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 обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, 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 ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования, состояние пола.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке (скамьи для сидения, деревья, нестандартное спортивное оборудование должно быть установлено не менее 2 метров от границы открытых спортивных площадок, а в закрытых помещениях выступающие части конструкций в том числе и система отопления ограждается на высоту не менее чем на 1,8 метра).
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру, 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. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. 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 учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть,

приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала. 5.2. Тщательно проверить спортивный зал.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда в раздевалках

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1.1. В раздевалки допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и имеющие урок физической культуры по расписанию.

1.2. Преподаватель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- провести инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала для учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;
- проверять безопасность крепления мебели перед каждым уроком ежедневно перед началом занятий, в случае необходимости немедленно принять меры для устранения имеющихся неполадок;
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания учащихся;
- обеспечить устойчивую дисциплину во время перемен;
- своевременно принимать меры по исправной работе сантехнического оборудования, -сообщать о неполадках сантехнику;
- исключить из пользования непригодное оборудование.

Преподавателю запрещается:

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

1.3. Учащиеся обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
 - соблюдать правила поведения в раздевалке;
- избегать травм, не нарушать установленный режим;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
 - разговаривать негромко, соблюдать чистоту в шкафах;
 - по ковровым дорожкам ходить только в носках
 - аккуратно повесить вещи в шкафчик на крючок, положить сумку на среднюю полку, обувь поставить на нижнюю. - дверь шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.
 - соблюдать осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения.

Учащимся запрещается:

- приносить в раздевалку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения преподавателя, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель;
- двигать без разрешения преподавателя скамейки;
- сидеть на нижней полке шкафчика.

1.4. О каждом несчастном случае учащийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном

случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Преподаватель обязан:

- проверить устойчивость мебели в раздевалках;
- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах; - организовано проводить учащихся в помещение раздевалки;

Преподавателю запрещается:

- допускать в раздевалки учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;
- оставлять учащихся без присмотра;
- использовать неисправное оборудование.

2.2. Учащиеся обязаны:

пройти инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- соблюдать требования преподавателя по охране труда.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1. При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек немедленно сообщить об этом преподавателю.

3.2. При получении учащимся травмы, учащийся или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации училища.

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. По окончании занятий учащиеся обязаны:

- снять спортивную одежду, спортивную обувь, сложить вещи в пакет.