

СОГЛАСОВАНО

Председатель СТК

О.С. Гопп

« 16 » мая 2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 32-у
по технике безопасности для обучающихся
по физической культуре на спортивной площадке

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция устанавливает требования безопасности перед началом, во время и по окончании осуществления занятий по физической культуре на спортивной площадке, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования безопасности в возможных аварийных ситуациях.

1.2. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда является учитель физической культуры, непосредственно проводящий занятия на спортивной площадке и соблюдающий инструкцию по технике безопасности для учителя.

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

1.4. В целях соблюдения требований безопасности на спортивной площадке необходимо:

- соблюдать требования безопасности и производственной санитарии, инструкции по технике безопасности;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по технике безопасности и безопасности жизнедеятельности обучающихся во время занятий по физической культуре;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении чрезвычайной ситуации;
- знать месторасположение аптечки;
- соблюдать инструкцию по технике безопасности для обучающихся;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав общеобразовательной учреждения.

1.5. На спортивной площадке возможно воздействие следующих опасных факторов:

- 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;

1.6. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.

1.7. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.8. Обучающимся запрещается жевать жевательную резинку на уроке физической культуры.

1.9. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:

- обморожения во время занятий лыжной подготовкой;
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы);

- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах;

1.9. Обучающийся 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;

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

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации инструктажа по технике безопасности. Удостовериться в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.2. Обучающийся должен:

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

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, серьжки, украшения и т.д.). Длинные и средней длины волосы, должны быть заплетены или собраны в хвост, пучок, или косы, ногти коротко острижены.

- обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

2.3. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

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

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

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

2.7. В зимний период получить лыжи для занятий лыжной подготовкой.

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия проводятся на ровном нескользком грунте, специально-оборудованной поверхности площадки под руководством учителя физической культуры.

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

3.3. Обучающийся должен:

- 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 учителя.

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

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

3.6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр обучающимся необходимо ознакомиться с инструкцией по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

3.7. На уроках физкультуры обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.

3.8. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других.

3.9. 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.).

3.10. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

3.11. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит урок и тем более территорию.

3.12. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

3.13. На занятиях физкультуры запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

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

3.15. При изучении 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.

3.16. 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.

3.17. Соблюдать правила эксплуатации спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.18. 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.

3.19. На спортивной площадке и раздевалках запрещено курить.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинский кабинет школы, дежурному администратору, директору школы.

4.2. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физической культуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

4.3. При возникновении аварийных ситуаций:

➤ сообщить администрации, директору;

➤ сообщить пожарной охране по телефону 101 или 112 (единственный номер вызова экстренных оперативных служб на территории Российской Федерации).

➤ принять меры по эвакуации обучающихся из помещения;

➤ отключить электросеть.

4.4. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

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

Разработал:

Заместитель директора по УВР  Охотникова О.А.

Согласованно:

Специалист по охране труда  Ивонина Е.М.