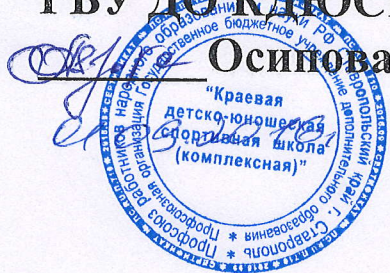


Согласовано:
Председатель ШКО
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Осипова А.В.



Утверждаю:
Директор
ГБУ ДО КДЮСШ (к)
Пашков П.И.



Инструкция

№ 110730

ПО ОХРАНЕ ТРУДА

во время занятий

в спортивной зале

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Правила безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на уроках, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общего физической подготовки).
- 1.2. Эти правила безопасности являются обязательными для выполнения руководителями, учителями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и отдыха в учебных заведениях и оздоровительных лагерях и т.п., а также всех учащихся учебного заведения.
- 1.3. Занятия по физической культуре в учебном заведении проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной министерством образования. Уроки, занятия в кружках, секциях должны проводиться только учителями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.
- 1.4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме учебного заведения к новому учебному году дает комиссия, созданная школе.
- 1.5. Переоборудование спортивных сооружений и установки дополнительного оборудования разрешается только по согласованию с представителями пожарного надзора и Роспотребнадзора.
- 1.6. Для тренировок допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.7. Заключение о состоянии здоровья медперсонал доводит до сведения тренера. На основании этих данных учащиеся распределяются для тренировок на основную, подготовительную и специальную группы.
- 1.8. При проведении тренировок учащиеся учебного заведения пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.
- 1.9. В спортивных залах должна быть аптечка (на открытых спортивных площадках - переносная аптечка) с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.
- 1.10. При проведении спортивных соревнований в учебном заведении необходимо обеспечить медицинское обслуживание.
- 1.11. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета 2,8 м² на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.

1.12. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.

1.13. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.

1.14. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.

1.15. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 17 ° С и в душевых - 25 ° С.

1.16. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.

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

1.18. В каждом спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Раздевалки спортзалов должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.

2.2. Дежурный принимает раздевалку и отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.

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

2.4. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью учеников.

2.5. На тренировках учащиеся не должны носить часы, перстни, браслеты.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования техники безопасности на тренировках.
- Проводить занятия в спортзале вместе с тренером.
- На тренировке спортсмены должны быть одеты только в спортивную форму, ногти коротко обрезаются, волосы подобраны.
- Обувь должна быть с резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учеником упражнений.
- При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.
- Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
- После занятий нужно мыть руки с мылом.
- Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.
- Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.
- Спортивная форма всегда должна быть чистой.
- Обувь должна соответствовать размеру, который носит ученик.

- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю. Не разрешается:
- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку на уроке.
- Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину ученика, который бежит впереди.
- Делать подножки, цепляться за форму.
- Переносить тяжелые приборы без разрешения тренера.
- Изменять высоту снаряда без разрешения тренера.
- Переходить от снаряда к снаряду без разрешения тренера.

3.2. Во время занятий по гимнастике:

- Гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов. Детали креплений должны быть надежно закручены.
- Рабочая поверхность перекладины, брусьев должна быть гладкой. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом.
- Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.
- Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании.
- К занятиям гимнастикой допускаются школьники, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности. Возможность получения травм при выполнении упражнений:
 - на неисправных снарядах;
 - без надлежащей страховки;
 - без применения гимнастических матов;
 - на загрязненных спортивных приборах, а также при выполнении упражнений на приборах с влажными ладонями.
 Требования безопасности перед началом занятий:
 - спортивная обувь должна быть с не скользкой подошвой;
 - шест протереть перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
 - проверить надежность крепления перекладины, коня и козла, стопорных винтов на брусках;
 - в необходимых местах приготовить гимнастические маты.
 Поверхность матов должна быть ровной. Во время проведения занятий:
 - не выполнять упражнений на снарядах без разрешения тренера или его помощника, а также без страховки;
 - необходимо соблюдать инструкции по приземлению во время выполнения прыжков через снаряды;
 - не стоять близко к ученику, который выполняет упражнение на снаряде;
 - не выполнять упражнения с влажными ладонями;
 - во время выполнения упражнений непрерывным методом, необходимо следить за оптимальностью интервалов между учениками (с целью предотвращения столкновений.)
 Действия в случае непредвиденных обстоятельств:
 - в случае появления у ученика болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
 - в случае возникновения пожара в спортзале

немедленно прекратить занятия и вывести учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации и в соответствующие органы, а самому тренеру непосредственно начать ликвидацию пожара; • если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу. Требования безопасности по окончании занятий: • убрать спортивный инвентарь в месте его хранения; • протереть шест и брусья сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой; • тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

3.3. Во время занятий по легкой атлетике: • беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15- 20 м за линию финиша; • ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, распушенным на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять; • метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключая попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м. К занятиям допускаются школьники, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ• по технике безопасности. Возможное получение травм во время занятий: • падение на скользком грунте или твердом покрытии; • нахождения ученика в зоне метания в момент броска; • выполнение упражнений без разминки. Требования безопасности перед началом занятий: • надеть спортивный костюм и обувь; • тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов; • протереть тряпкой снаряды для метания. Во время занятий учитывают, что: • беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша; • возможные столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой учащихся; • прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземляться на руки во время прыжка; • в зоне метания не должно быть учеников при выполнении броска; • обязательным является подание команды на право выполнить метание снаряда; • не надо стоять с правой стороны от ученика, который выполняет метание; • подбирать снаряды из зоны метания без разрешения учителя запрещается; • передавать снаряды для метания броском запрещается; • не оставлять на местах занятий грабли и лопаты; • перед метанием посмотреть, нет людей в направлении броска. Действия в случае непредвиденных обстоятельств: • в случае плохого самочувствия ученик должен прекратить занятия; • если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

3.4. При проведении занятий по лыжной подготовке: • Место проведения занятий по лыжной подготовке - профиль склонов, рельеф местности, дистанцию и условия проведения нужно выбирать в соответствии с возрастными особенностями учащихся. • Учебная площадка для начального обучения

катанию на лыжах должна быть защищена от ветра. Размер площадки должен обеспечивать дистанцию между лыжниками не менее 10 м. • Кроме того, обязательным является предварительный ИНСТРУКТАЖ учащихся. Требования безопасности перед началом занятий: • осмотреть снаряжение; • проверить исправность креплений; • проверить состояние лыжни. При проведении занятий следует учитывать, что: • интервал движения между учащимися должен составлять 3-4 м в дистанции не менее 25-35 м при спуске вниз; • после спуска не надо останавливаться возле подножия; • при спуске надо осторожно удерживать лыжные палки. 3.5. При проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол волейбол): • Спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и не скользкой поверхностью, не имеет механических включений, приводящих к травмам. • Площадки нельзя ограждать канавами и делать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м от площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут нанести травму. • Во время занятий, тренировок и соревнований ученики должны выполнять указания учителя, тренера, судьи, соблюдать установленные правила и последовательность занятий, постепенно прибавлять нагрузку на мышцы с целью предотвращения травм. • Перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту. • Одежда учащихся, занимающихся спортивными играми, должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков - гандболистов, баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве. • Игрокам не нужно носить на себе любые предметы, опасные для себя и других игроков. • Учащимся, которые играют в футбол, следует иметь индивидуальные защитные средства: защитные щитки под гетры, вратарям - перчатки. • Кольца для игры в баскетбол следует закреплять на высоте 3,05 м от пола спортзала.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. При подведении итогов подчеркнуть выполнения учащимися мер безопасности при проведении занятий.

4.2. Зайти в раздевалку, одеться и, с разрешения тренера, выйти из спортзала.

4.3. Во время одевания быть опрятным, не толкаться.

4.4. Дежурный по классу убирает раздевалку и передает ее тренеру физического воспитания.

4.5. Каждому ученику после занятий в спортзале необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

4.6. После 3 и 4 уроков необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

5.1. В случае появления у ученика болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также плохом самочувствии - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

5.2. Если ученик получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае в администрацию

учебного заведения и родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрацию школы и приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения

Инструкцию составил А. В. Курочкин 8-9