

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюза
Онянова Н. А.

Н. А. Онянова
Протокол № *41* от *22.02* 20*22* г



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Новиков В.Н.
Приказ № *91* от *22.02* 20*22* г.

Инструкция № 25
по охране труда для учащихся на занятиях
физической культурой
МАОУ «Школа №5»

1. Общие положения инструкции по охране труда
для учащихся на занятиях физкультурой

- 1.1. Данная инструкция по охране труда для учащихся на уроках физкультуры разработана для учащихся, занимающихся на уроках физической культуры в школе. Инструкция представляет собой инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры для учеников общеобразовательных школ.
- 1.2. Учащиеся в течении учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для средней школы.
Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:
I, IV четверть - Лёгкая атлетика место занятий: два футбольных стадиона, беговая дорожка (длиной 200 м), баскетбольная и две волейбольные площадки;
II, III четверть - Спортивные игры, гимнастика место занятий: спортивный зал, тренажёрная комната, хореографический класс.
- 1.3. Учащиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:
- основная медицинская группа;
 - подготовительная медицинская группа;
 - специальная медицинская группа.
- Учащиеся специальной медицинской группы на основании справок ВКК, занимаются в группах лечебной физкультуры согласно расписанию.
- 1.4. На первых уроках каждой четверти учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к уроку, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации учащихся на уроке.
- 1.6. В течении учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления учащихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 1.7. Во время занятий учащиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
- 1.8. Учащиеся соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на уроках физической культуры, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

2. Требования техники безопасности перед началом урока физкультуры

- 2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж учащихся, обучает безопасным правилам поведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 2.2. На перемене учащиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.
- 2.3. Урок начинается по звонку с построения.
- 2.4. Учащиеся, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).
- 2.5. Учащиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.
- 2.6. Учитель физкультуры сообщает учащимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.
- 2.7. Учитель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.
- 2.8. Учитель физической культуры перед занятиями напоминает учащимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.
- 2.9. Учитель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры

- 3.1. На уроках физической культуры 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. В течении урока физкультуры учащиеся должны придерживаться следующих правил:
 - не начинать занятий без разрешения учителя;
 - не начинать занятия без разминки;
 - не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
 - не выполнять упражнения без страховки;
 - не покидать самовольно место занятий;
 - не выполнять другие действия без разрешения учителя;
 - соблюдать правила и нормы поведения;
 - не нарушать требований дисциплины учащихся в школе (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).
- 3.4. В течение урока учащиеся 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, учащийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться в медицинский пункт школы.
- 3.6. При проведении на занятиях физкультурой спортивных игр школьникам необходимо ознакомиться с инструкцией по охране труда при занятиях спортивными и подвижными играми на уроках физкультуры общеобразовательного учебного учреждения.
- 3.7. Во время урока и выполнения спортивных упражнений школьники соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физической культуры в общеобразовательном учебном учреждении.

4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой

- 4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего учащиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

4.2. Учащиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и учащихся (заболевании, травме, несчастном случае), учитель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу школы, дежурному администратору, директору школы.

5.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории школы;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране по тел. 101;
- принять меры по эвакуации учащихся из помещения;
- отключить электросеть.

6. Требования по оказанию первой помощи учащимся на уроках физкультуры

6.1. При переломах:

а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину. При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.

При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

6.2. При поражении электрическим током:

а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.

Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.

б) на место ожога наложить сухую повязку;

в) тёплое питьё;

г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

6.4. При обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

б) обеспечить доступ свежего воздуха;

в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;

г) дать понюхать нашатырный спирт;

д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

6.5. При термических ожогах:

а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;

б) разрезать одежду;

в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;

г) провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;

д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

6.6. При отравлении:

а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;

б) вызвать искусственную рвоту;

в) дать слабительное;

г) обложить грелками, дать горячий чай.

6.7. При сотрясении головного мозга:

- а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- б) на голову положить пузырь со льдом.

6.8. Кровотечения при ранениях:

- а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- б) наложить давящую повязку;
- в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- г) наложить жгут.

6.9. При кровотечении из носа:

- а) доступ свежего воздуха;
- б) запрокинуть голову;
- в) холод на область переносицы;
- г) введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

6.10. Повреждение органов брюшной полости:

- а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- б) положить на живот пузырь со льдом.