

## **Инструкция по технике безопасности в спортивном зале.**

1. Без разрешения учителя вход в спортивный зал запрещен.
2. Вход в спортивный зал только в спортивной форме и обуви.
3. Будьте внимательны и дисциплинированы, точно выполняйте указания учителя.
4. Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателями.
5. В местах соскоков со снарядов положите мат, чтобы его поверхность была ровна.
6. Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
7. Помните, что выполнение упражнения на снарядах безопасность зависит от их исправности.
8. Регулярно очищайте рабочую поверхность, перекладины, она должна быть без ржавчины.
9. Не выполняйте упражнение с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
10. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
11. Будьте внимательны при передвижении и установки гимнастических снарядов.
12. После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом к врачу.

# Инструкция по ТБ при возникновении теплового удара

Профилактика теплового удара.

Для предупреждения перегрева и теплового удара следует выполнять некоторые простейшие правила.

Не надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляции и не

впитывающую пот) одежду; летом переходы на маршруте следует производить в раннее,

прохладное время суток, а отдых в жаркое время; при передвижении по возможности

использовать тень или продуваемые ветром места; не выходить на маршрут сразу же

после приема обильной пищи; снижать темп движения в сильную жару.

Первая помощь при тепловом ударе. Пострадавшего переносят в тень, освобождают его от

стягивающей одежды, дают обильное питье, смачивают

голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости

делают искусственное дыхание. Внутрь дают кофеин, а при головных болях амидопирин,

анальгин.

Первая помощь при кровотечении из носа. Пострадавшего сажают и обеспечивают покой.

На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3-5 минут сдавливают пальцами или

тампонируют

кровоточащую ноздрю ватой, марлей, смоченной перекисью водорода.

# ИНСТРУКЦИЯ

## по охране труда и ТБ при проведении занятий по гимнастике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. 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 загрязненных снарядах.
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

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 гимнастике 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 учителю, который сообщает об этом

администрации школы. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю .

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

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

1.9. Запрещено входить в зал с жевательной резинкой.

## 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 брусьев.

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

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Запрещено разговаривать, отвлекать внимание ученика, выполняющего упражнение.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

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

3.4. Не выполнять упражнения на гимнастических матах без разминки мышц шеи, рук и спины.

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

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

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

3.8. Запрещено без учителя изменять высоту гимнастических снарядов.

3.9. Запрещено в спортивном зале пользоваться телефоном и другими отвлекающими внимание предметами.

#### 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.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью огнетушителя

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, 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 ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ИНСТРУКЦИЯ

## при проведении спортивных соревнований

### 1 Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский

осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников

следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время

спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-

2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -18° С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при

прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной

обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно

сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения

спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда,

привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются

внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2 Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и

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 разминку.

## 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.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

## 4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## 5 Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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

## **Инструкция**

### **по технике безопасности и охране труда на уроках физической культуры.**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1 Для проведения уроков по физической культуре допускаются учителя имеющие специальное образование, прошедшие медицинский осмотр, ознакомленные с правилами трудового внутреннего распорядка, не моложе 18 лет.

1.2 Лица допущенные к работе должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, расписание учебных занятий, установленный режим работы и отдыха в школе.

1.3 При проведении уроков в спортивном зале возможно травмирование при выполнении упражнений.

1.4 Спортзал должен быть укомплектован мед. Аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.5 Учителя должны соблюдать правила противопожарной и электробезопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6 О каждом несчастном случае немедленно сообщать администрации школы.

#### **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1 Перед проведением урока учитель должен проверить исправность оборудования и инвентаря, надежность установки спортивных снарядов и крепления их к полу и стенам.

2.2 Учащиеся должны устанавливать оборудование под контролем и руководством учителя физкультуры.

2.3 Учащиеся не допускаются в спортивный зал без учителя.



### 3. Требования безопасности во время работы

3.1 Учащимся запрещается выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения учителя.

3.2 Находиться на уроках физкультуры без спортивной формы и обуви.

3.3 Приносить на занятия посторонние предметы (ручки, закладки, значки и т.д.).

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При получении учащимися травм немедленно оказать первую медицинскую помощь и сообщить о случившемся администрации школы.

4.2 При возникновении пожара воспользоваться первичными средствами пожаротушения и при необходимости сообщить пожарной службе.

### 5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1 Привести в порядок места занятий (убрать инвентарь, снаряды и оборудование).

5.2 По окончании урока все учащиеся должны организованно покинуть место занятий.

## Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики, проводимых на спортивной площадке.

Уроки легкой атлетики проводятся на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях.

Форма одежды для занятий при температуре воздуха +14 и выше - трусы, майка; при более низких температурах - спортивный костюм.

Обувь должна быть спортивной - кеды или кроссовки.

Во время занятий легкоатлетической подготовкой уч-ся обязаны:

1. Строго выполнять команды и указания учителя.
  2. Выполнять упражнения строго только после разрешения учителя или старшего группы.
  3. Во время выполнения беговых упражнений не обгонять и не толкать учащихся, при выполнении прыжков в длину не перебегать перед выполняемым прыжком и от прыжковой ямы находиться с правой стороны.
- При выполнении метания мяча, гранаты, выполнять строго по команде учителя.
4. Во время занятий постоянно следить за состоянием своего организма путем субъективной его оценки и контролем пульса.

На уроке легкой атлетики запрещается:

1. Носить на одежде, в волосах, обуви колющие и режущие предметы: броши, заколки, значки и т.п.
2. Носить неспортивную форму и обувь.
3. Во время бега, перемещений, прыжков и других упражнений мешать товарищам, толкать и ставить подножки и производить другие действия, которые могут привести к травмам.
3. Во время метательных упражнений, при получении разрешающей команды лично убедиться в отсутствии товарищей на пути полета метательного снаряда (мяча, ядра, гранаты).