

Инструкция № 1
по охране труда при занятиях в спортивном зале.

1 Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
 - ◆ 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;
 - ◆ выполнение упражнений без разминки;
 - ◆ большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью учащихся.

- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.4. После выполнения упражнений в спортивном зале тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой,
- 2.2. Проверить надёжность крепления перекладин, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления баскетбольных щитов, каната, закрепление стопорных щитов и брусьев;
- 2.3. В местах сококов со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки;
- 3.3. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании;
- 3.4. При выполнении прыжков и сококов со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;
- 3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания;
- 3.9. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь,
- 3.10. Не находиться в зоне метания, неходить за снарядами без разрешения учителя;
- 3.11. Не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- 3.12. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- 4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёктостей на ладонях, занятия прекратить и сообщить об этом учителю.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале, немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.4. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- 4.5. При поломке или порче спортивного инвентаря, прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом учителю.

4.6. Требования безопасности при окончании занятий.

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

С инструкцией ознакомлен (а)

«___» 2022 г.

(Хамитов Р.Р.)

Подпись расшифровка подпись

**Инструкция №2
по охране труда при занятиях гимнастикой.**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы:
 - 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.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление 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. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

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 (преподавателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его 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 сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Руководитель подразделения-разработчика

С инструкцией ознакомлен (а)

«___» 202___ г.

_____ (Хамитов Р.Р.)

подпись

расшифровка

подпись

ИНСТРУКЦИЯ №3
по охране труда при занятиях легкой атлетикой и кроссом.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий легкой атлетикой принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. за финишную отметку.

3.2. Во избежании столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

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

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, неходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

С инструкцией ознакомлен (а)

«___» 202__ г.

(ХамитовР.Р.)

**ИНСТРУКЦИЯ № 4
по охране труда
при проведении спортивных соревнований
и подвижных игр.**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К спортивным соревнованиям и занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда. Учащиеся подготовительной и специальной медицинской групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. При проведении соревнований и занятий по спортивным и подвижным играм возможны следующие опасные факторы:

- травмы с использованием не исправных 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;

- при проведении соревнований и занятий без разминки.

1.3. При проведении спортивных соревнований, занятий, игр должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом любых соревнований и подвижных игр.

2.1. Перед началом любых соревнований необходимо:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующей виду спорта, сезону и погоде;
- снять все украшения /кольца, браслеты, серьги и др./; ногти на руках должны быть коротко острижены;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования /мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок, футбольного поля и т.д./;
- спортивные соревнования, занятия, игры должны производиться на сухой спортивной площадке, в зале – на сухом полу.

3. Требования безопасности во время соревнований и подвижных игр.

3.1. При проведении соревнований:

- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу судьи соревнования;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды /сигналы/, подаваемые судьей соревнования;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм;
- во время соревнований на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов; все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

3.2. При проведении подвижных игр необходимо:

- начинать игру, делать остановки и заканчивать игру только по команде /сигналу/ руководителей занятий;

- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежании получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды /сигналы/ учителя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

- 4.1.** При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования следует прекратить.
- 4.2.** О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований, игр необходимо немедленно сообщить учителю, руководителю соревнований.
- 4.3.** Руководитель соревнований, учитель должен немедленно сообщить о случившимся администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования безопасности после окончания соревнований.

- 5.1.** Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.2.** Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

С инструкцией ознакомлен (а)

«____»_____ 202__ г.

_____ (ХамитовР.Р.)

подпись расшифровка подпись

ИНСТРУКЦИЯ № 5
по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным
играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 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 проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, 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 обучающимся 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, ношения 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.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 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. Стого 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 проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.

С инструкцией ознакомлен (а)

«____» 202__г.

(ХамитовР.Р.)

подпись расшифровка подпись

**ИНСТРУКЦИЯ № 6
по охране труда
при проведении занятий спортивных секций в школе**

1. Требования безопасности.

1.1. Вход в школу и спортивный зал без руководителя секции запрещается.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий спортивных секций.

2.1. Проверить чистоту помещения, наличие посторонних предметов, которые могут помешать во время занятий.

2.2. Обеспечить готовность спортивных снарядов к безопасным занятиям и проветрить помещение.

2.3. Подготовить аптечку для своей секции.

2.4. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях.

3. Требования безопасности во время проведения занятий спортивных секций.

3.1. Сообщить учащимся тему занятий.

3.2. Проверить чистоту и исправность спортивной формы учащихся.

3.3. До конца занятий никто не имеет права покидать место занятий без разрешения руководителя занятий.

3.4. Уход с занятий досрочно разрешается по медицинскому документу или письменному заявлению родителей. Заявление вкладывается в конверт, в классном журнале.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

4.1. В случае травмы учащихся, занятия прекращаются.

4.2. Руководитель занятий сообщает администрации о происшествии, оказывает пострадавшему доврачебную помощь, сообщает родителям и при необходимости вызывает «скорую помощь».

4.3. В случае пожара руководитель занятий принимает меры по эвакуации из здания. Далее действует согласно инструкции при пожаре.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить как оденутся дети.

5.2. Проследить уход детей из школы.

5.3. Выключить освещение и сдать помещение дежурному по школе.

С инструкцией ознакомлен (а)
«____» 202__ г.

(Хамитов Р.Р.)
подпись расшифровка подпись