**СОГЛАВСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:**

**Председатель первичной Директор**

**профсоюзной организации МБОУ СШ № 69**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Е. Эм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Чеменев**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.**

**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**для проведения инструктажа по охране труда**

**для учащихся при проведении**

**занятий по физической культуре**

**в МБОУ СШ № 69**

**г. Красноярск**

**2021 г.**

#  **ИНСТРУКЦИЯ ПО OXPAHE ТРУДА**

**для учащихся при проведении занятий по физической культуре**

**1. Общие положения**

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.
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.
1.9. Учащиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физкультуры и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

**2. Требования техники безопасности перед началом урока физкультуры**

2.1. Перед началом каждой новой темы, учитель физической культуры проводит инструктаж учащихся, обучает безопасным правилам проведения 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, обратится 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.

Разработал:

Специалист по охране труда Ю.В. Видайкина

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**

**С ИНСТРУКЦИЕЙ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Должность | Фамилия, инициалы | Дата ознакомления | Подпись в ознакомлении и получении | Примечания |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |