СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**Инструкция по мерам безопасности   
учащихся при занятиях в спортивном зале № 21.1**

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
4. Учащийся должен:
5. иметь коротко остриженные ногти;
6. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
7. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
8. знать и выполнять настоящую инструкцию.
9. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и так далее);
3. убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
5. убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения;

**III. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руковод-ством учителя физической культуры.

Учащийся обязан:

1. внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
2. брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
3. выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
4. при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
5. при перемещениях по залу избегать столкновений;
6. не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
3. при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасной выход согласно плану эвакуации;
4. по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

1. под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. организованно покинуть место проведения занятий;
3. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
4. вымыть с мылом руки.

Инструкцию разработала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Дьяконова

СОГЛАСОВАНО  
Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**Инструкция № 21**

**по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**  
**1. Общие требования безопасности.**  
1.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.2. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.  
 **К занятиям допускаются**

1.3. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
1.4. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
1.5. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.6. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

1.7. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  
**Учащийся должен:**  
1.8. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
1.9. Быть внимательным при перемещениях по стадиону;  
1.10. Знать и выполнять настоящую инструкцию.  
1.11. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**  
2.1. Учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);  
2.3. Брать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;  
2.4. Организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;  
2.5. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
2.6. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
2.7. Под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;  
2.8. По распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;  
2.9. По команде учителя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий.**  
3.1. Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.  
Учитель обязан:  
3.2. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.  
**Учащийся должен:**  
3.3. Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;  
3.4. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
3.5. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;  
3.6. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;  
3.7. Выть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;  
3.8. Не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
**4.1. Учащийся должен** при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;  
4.2. Помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  
4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.**  
**5.1. Учащийся должен** под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;  
5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  
5.4. Вымыть с мылом руки.

Инструкцию разработала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Дьяконова

СОГЛАСОВАНО  
Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**Инструкция № 23**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой**

**1.Общие требования безопасности.**  
1.1 К занятиям допускаются учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
1.2 Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
1.3. Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.  
**1.4. Учащийся должен** иметь коротко остриженные ногти;  
1.5. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
1.6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
1.7. Знать и выполнять настоящую инструкцию.  
1.8. Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

1.9. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:  
1.10. Маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;  
1.11. Канат не должен иметь порывов и узлов;  
1.12. Бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;  
1.13. Жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;  
1.14.Перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;  
1.15. Поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.  
1.16. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.  
1.17. Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.  
1.18. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.  
1.19. Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.  
1.20. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.  
  
**2. Требования безопасности перед началом занятий.**  
**2.1.Учащийся должен** переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);  
2.3.Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;  
2.4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
2.5. По команде учителя встать в строй для общего построения.  
2.6. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.  
2.7. Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.  
2.8. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.  
2.9. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.  
2.10. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.  
2.11. Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.  
2.12. Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.  
2.13. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий.**  
**3.1.Учащийся должен** каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;  
3.2. Вытирать руки насухо;  
3.3. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;  
3.4.При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;  
3.5. При появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;  
3.6. Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.  
3.7. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.  
3.8. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.  
3.9. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.  
3.10. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.  
3.11.Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. 3.12. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.  
3.13. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

3.14. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.  
  
**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
**4.1. Учащийся должен** при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;  
4.2. Спомощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  
4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  
  
**5. Требования безопасности по окончании занятий.**  
**5.1. Учащийся должен** под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;  
5.3.Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  
5.4. Вымыть с мылом руки.

Инструкцию разработала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Дьяконова

СОГЛАСОВАНО  
Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**Инструкция №24**

**по лыжной подготовке для школьников**

**1.Общие требования безопасности.**  
1.1. Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии.

1.2. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).  
1.3. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.

1.4.Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).  
1.5. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.  
1.6. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава).

1.7. Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой.

1.8. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают.

1.9. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой.

1.10. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.  
1.12. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения.

1.13. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд.

1.14. Следует надеть бельё из натуральных тканей.

1.15. На руках должны быть варежки.

1.16. Запрещается заниматься без головного убора.

1.17. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**  
2.1. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу.

2.2. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.  
2.3. Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся.

2.4. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.

3. **Требования безопасности во время проведения занятий**  
3.1. Регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован.

3.2. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений.

3.3. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.

3.4. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне.

3.5. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м.

3.6. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади.

3.7. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники.

3.8. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники.

3.9. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.  
3.10. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
4.1. Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк.

4.2. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.  
4.3. Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.  
4.4. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).  
4.5. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.**  
5.1. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.  
5.2. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

Инструкцию разработала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Дьяконова

СОГЛАСОВАНО  
Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**Инструкция № 26**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми**

**1. Общие требования безопасности.**  
1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

* 1. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.  
     1.3. К занятиям допускаются учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  
     1.4. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  
     1.5.Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.  
     1.6. Учащийся должен иметь коротко остриженные ногти;  
     1.7.Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
     1.8. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
     1.9. Внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;  
     1.10. Соблюдать правила игры и не нарушать их;  
     1.11. Начинать игру по сигналу учителя;  
     1.12. Знать и выполнять настоящую инструкцию.  
     1.13. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.  
     1.14. Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.
  2. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.  
       
     **2. Требования безопасности перед началом занятий.**  
     2.1. Учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
     2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);  
     2.3.Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;  
     2.4.Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
2.6. По команде учителя встать в строй для общего построения.  
  
**3. Требования безопасности во время проведения занятий.**  
**Игры с догонялками**  
**1. Убегающие должны** смотреть в направлении своего движения;  
2. Исключать резких стопорящих остановок;  
3. Во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;  
4. Помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.  
5. Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.  
**Игры с перебежками**  
**1. Учащийся должен** пропустить вперёд бегущих быстрее вас;  
2. Не изменять резко направление своего движения;  
3. Не выбегать за пределы игровой площадки;  
4. Заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;  
5. Не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.  
**Игры с мячом**  
**1. Учащийся должен** не бросать мяч в голову играющим;  
2. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;  
3. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;  
4. Не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;  
5. Не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;  
6. Ловить мяч захватом двумя руками снизу.  
  
**Эстафеты**  
**1. Учащийся должен** не начинать эстафету без сигнала учителя;  
2. Выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;  
3. Не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;  
4. После передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.  
  
**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
4.1. Учащийся должен при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;  
4.2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  
4.3.При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  
4.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  
  
**5. Требования безопасности по окончании занятий.  
5.1. Учащийся должен** под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  
5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;  
5.3.Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  
5.4.Вымыть с мылом руки.

Инструкцию разработала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Дьяконова

СОГЛАСОВАНО  
Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ: Председатель Профсоюзного комитета Директор МОБУ «СОШ №53»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Александрова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Путинцева «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Протокол № 9 от 03.10.2016 г. Приказ № 01-03/271 от 03.10.2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 41**

**по охране труда 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 -20º 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 соревнований;

- 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 медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочны­ми средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. 0 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 оборудования.

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.

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специалист по ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Осипова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.