**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 34 имени Героя Советского Союза Кожевникова А.Л.»**

660006, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ключевская 61.

ОКПО 53638702, ОГРН 1022402298863, ИНН/КПП 2464034395/246401001

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Специалист по охране труда Заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.П. Почепнев «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г | УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СШ № 34 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Ядринкина  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_ 2023 г |

## ИОТ № 16 - 2023 Инструкция по охране труда для учащихся на занятиях физической культурой

### 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, IY четверть - Лёгкая атлетика

место занятий: Хоккейный корд, беговая дорожка (длиной 200 м), баскетбольная площадки;

II, III четверть - Спортивные игры, гимнастика на уличной площадке и спортивный зал (большой и малый).

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.

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](https://ohrana-tryda.com/node/568) 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.

*Инструкцию разработал:*

*Заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Почепнев В.П./*

С инструкцией ознакомлены:

| № п/п | ФИО | Дата | Класс | Подпись |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |