

## Оглавление

1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	2
2. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ .....	9
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ .....	11
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРАВИЛ И ИНСТРУКЦИЙ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ .....	17
5. ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ По охране труда и мерам безопасности заведующего спортзалом.....	19
6. ИНСТРУКЦИЯ по охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры .....	20
7. ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках .....	22
8. ИНСТРУКЦИЯ по мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале .....	24
9. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале .....	26
10. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура».....	28
11. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой.....	30
12. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой..	32
13. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол).....	34
14. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми .....	37
15. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	39
16. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях аэробикой.....	41
17. ИНСТРУКЦИЯ для учащихся по мерам безопасности при занятиях плаванием .....	43
18. ИНСТРУКЦИЯ по мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок и туристских походов .....	45
19. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	48
20. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	58

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ, ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ)

В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

**«Об основах охраны труда Российской Федерации» Федеральный закон РФ от 17.07.1999 г. № 181-ФЗ (Извлечения)**

## **Статья 1. Понятие охраны труда**

Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

## **Извлечения из закона РФ «Об образовании», гл. III**

### **Статья 32. Пункт 22**

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

### **Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников**

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

**Извлечения из закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», принятого 29.04.1999 г. № 80-ФЗ**

### **Статья 34**

Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

## **Извлечения из санитарных правил и норм (СанПиН 2.4.2.-1178-02)**

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также для проведения секционных, спортивных занятий и оздоровительных

мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на 1-м этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

При размещении школы в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физическому воспитанию, медпункт или помещение для медицинского обеспечения.

Для предупреждения утомления обучающихся в малокомплектных школах необходимо сокращать продолжительность совмещенных уроков (особенно четвертых и пятых) на 5—10 минут (кроме урока физкультуры).

### **Основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом и медицинский контроль за физическим воспитанием учащихся**

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

*Учитель физкультуры проводил на уроке соревнования по встречной эстафете в зале, где совсем не было предусмотрено расстояние для гашения скорости. Ученик IX класса не смог затормозить, руками уперся в стену зала, по инерции тело сильно прогнулось. Исход — перелом позвоночника.*

*Учитель физкультуры разделил ребят VIII класса на две шеренги, дал им гранаты, показал, как метать, и стал заниматься с девочками. Мальчики метали гранаты шеренга в шеренгу, пока не попали одному из учеников в голову. Исход — тяжелая черепно-мозговая травма.*

*На занятиях по вольной борьбе в спарринге боролись два девятиклассника при разнице массы тела почти в 30 кг. В результате — тяжелая травма: перелом плеча.*

*Учитель разрешил ребятам заниматься самостоятельно. Один из учащихся взобрался по канату, а другой раскрутил его конец. В результате — падение с высоты, перелом костей предплечья и сотрясение головного мозга.*

*Ученик М. по болезни был отстранен от занятий по физкультуре на 6 месяцев. В конце срока освобождения учитель самостоятельно допустил ученика к зачетным прыжкам в длину. Печальный финал — перелом костей правой голени.*

*При проведении школьных соревнований в морозную ветренную погоду в одном месте лыжня была проложена на спуске на открытом месте и при встречном ветре. В результате этих нарушений некоторые школьники получили отморожения I и II степени.*

На занятиях по физическому воспитанию учителя используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит прежде всего от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения учителем приемам страховки и самостраховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

а) все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии учителя и по его распоряжению;

б) по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов.

Важно также знать и некоторые особенности операций по установке секций, грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся.

Так, при отодвигании секций от стены к центру зала учащиеся во избежание травмы стопы должны находиться сбоку секции, толкая ее одной рукой.

Во время установки перекладин и брусьев при опускании хомутов, грифов и жердей, чтобы исключить травму кистей рук, нельзя держаться ими за вертикальную направляющую трубу секций, а при отведении в сторону грифа или жерди необходимо соблюдать осторожность, чтобы не задеть ими

рядом стоящего учащегося.

Большое внимание необходимо уделить установке учащимися стопорных болтов, которые должны до упора вставляться в свои гнезда-отверстия с последующим загибом фиксатора, находящегося на конце каждого болта, тем самым исключая возможность его выпадения при работе на снарядах.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, подшипники и др.)

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя физического воспитания.

Для предупреждения травматизма необходима прежде всего систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов — кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела — поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и само страховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь «проводкой»; поддержка «фиксаций»; помощь подталкиванием.

**Страховка** — это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

**Само страховка** — способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки на плечах на брусках в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки.

Одна из важнейших функций физкультурных работников — это профилактика спортивного травматизма. Причины травматизма заключаются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера.

Зачастую учащиеся получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, неровный лед, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;
- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;
- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

При занятиях *гимнастикой* возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Используют такие технические средства: поролоновые ямы, тренажеры с поясом для изучения оборотов на перекладине, амортизирующие пояса для страховки при обучении и выполнении сложных комбинаций.

Травматизм при занятиях *легкой атлетикой* различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта. *Спринтеры*, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава.

*Барьерный бег* дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стоп и промежности, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени.

Для *баскетболистов* характерны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок, повреждения менисков коленного сустава, а также ушибы и растяжения связок пальцев и кистей рук.

*Травматизм у волейболистов*: ушибы пальцев кисти лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибы туловища, чаще связанные с дефектами оборудования, неудовлетворительным санитарным состоянием залов.

При занятиях *футболом* травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени. Нужно обязательно следить, чтобы на поле, как и в других местах занятий, не было камней, стекол и других предметов, которые могут привести к травмам и падениям.

*Травматизм у лыжников*. Занятия на открытом воздухе при низких температурах опасны из-за возможности обморожения. Сильный ветер, повышенная влажность воздуха, тесная и мокрая обувь могут вызвать обморожение даже при нулевой температуре.

Для профилактики спортивного травматизма учителя физического воспитания должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, само- и взаимостраховки.

#### **Итак, основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований*. Это нарушения инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований по метаниям, скоростным спускам, при проведении велогонок; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие преподавателя и тренера.

*Ошибки в методике проведения занятий*, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся средней школы. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преобладание в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий*: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок*: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

*Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины,

невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация учителей физкультуры, судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.* Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований учителем физкультуры, тренером, учащимися.

Еще об одной, важнейшей причине травм — гипокинезии — необходимо сказать особо.

В общеобразовательной школе более 70 % детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, заболевания, травматизм).

Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма.

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами у школьников средних и старших классов являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаление легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения — неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а также аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

Наблюдаемый контингент школьников составлял 28—30 % детей, которые занимались физкультурой и спортом 6 часов и более в неделю, и 70—72 % детей, организованная двигательная активность которых ограничивалась только уроками физкультуры. Наблюдения показали, что учащиеся с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и в динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И, что характерно, для таких детей случайные падения во время игр в школе, в быту, на уроках физкультуры оборачивались травмами разной степени тяжести.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тыс. травм, полученных в школах на уроках физкультуры и при занятиях в спортивных секциях. Из числа травмированных 84 % детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16 % из числа получивших травмы составляли дети с неадекватным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный *медицинский контроль*. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья учащихся; проводить врачебно-педагогические наблюдения на уроках, определять моторную плотность уроков, совместно с учителем физкультуры составлять оздоровительные программы для ослабленных детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; постепенно вести работу по профилактике спортивного травматизма.

Роль медицинской сестры в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех медицинских требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием школьников.

*Медицинская сестра* школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и

проведения всех форм физического воспитания от урока физкультуры, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут на уроках, подвижных игр и физических упражнений на удлиненных переменах, а также ежедневных занятий физкультурой и спортом, условно названных «спортивным часом», с учащимися групп продленного дня.

Медицинская сестра должна выявлять первые признаки утомления школьников во время урока физкультуры, информировать об этом учителя и врача; определять плотность урока, кривую физиологической нагрузки; проверять наличие необходимых материалов и средств для оказания первой помощи в случае травмы.

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления медицинскому работнику и учителю поможет таблица 1.

*Таблица 1*  
**Внешние признаки утомления при физических напряжениях**

<b>Признаки</b>	<b>Небольшое физическое утомление</b>	<b>Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)</b>	<b>Резкое переутомление (острое переутомление II степени)</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22—26 в мин на равнине и до 3—6 на подъеме)	Учащенное (38—46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50—60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд./мин	110—150	160—180	180—200 и более

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля. Медицинский персонал школы должен обеспечить врачебный контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом, — это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. На практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм.

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Подросток чувствует себя здоровым, а патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной — лыжные гонки, кросс, бег на коньках) и может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно-сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой. В практической работе школьные медицинские работники могут пользоваться таблице 2, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

**Примерные сроки возобновления занятий физкультурой  
учащимися основной медицинской группы после некоторых  
заболеваний и травм (от начала посещения школы)**

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2—4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1—3 недели	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос
Острый отит	3—4 недели	Запрещается плавание. Избегать охлаждения. При хроническом отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1—2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания)
Наименование болезни	Сроки	Примечание
Плеврит	1—2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2—3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1—2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2—3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2—3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6—12 месяцев (а зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1—2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2—3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1—2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики



# **ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ**

## ***УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ***

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлении синяка.

Для оказания первой медицинской помощи необходимо создать по кой поврежденному месту и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибах носа, сопровождающихся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить по кой. При транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

## ***ПЕРЕЛОМЫ И ВЫВИХИ***

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При подозрении на перелом, вывих подвывих, растяжение связок не делать попытки к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины — твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

## ***РАНЕНИЯ***

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель и ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5- 10 сантиметров выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более 1 часа 30 минут.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

## ***ОТМОРОЖЕНИЕ***

Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем — посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо пострадавшего внести в теплое помещение; водой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшее место до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения и приняла красно-синюшный оттенок — растирать нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и положить в ванну с температурой воды 30-32°C, а после погружения довести до 37-38°C. Если пострадавший в сознании следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

### ***СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ***

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать его искусственно.

### ***ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ***

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдывают воздух. Важно сохранить ритм вдоха: вдывают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдывают воздух через зубы или нос. При вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

### ***НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА***

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мочевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего возраста и 60-70 — детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — 2 вдувания воздуха в легкие чередуется с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРИЮ

*Извлечения из Правил по безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе СНиПП-65, 73; СНиПП-М-3-68 и СНиПП-Л-П-70*

## 1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

*Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для общеобразовательных школ.*

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Площадь спортивного зала должна быть 9х18м, 12х24м, 18 х 30 м, при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м<sup>2</sup> на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

*Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м<sup>2</sup>. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.*

При *спортзалах* должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16—32 м<sup>2</sup>, в зависимости от площади спортзала; раздевальные для школьников не менее 0,18 м<sup>2</sup> площади на каждого, площадью 10,5 м<sup>2</sup> каждая; душевые, площадью 9 м<sup>2</sup> каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м<sup>2</sup> каждая; комната для инструктора, площадью 9 м<sup>2</sup>.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не иметь выступающего порога.

Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20 °С, в душевых +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевальных — 1,5, в душевых — 5,0 м<sup>3</sup>/ч.

*Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.*

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

*Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. В зданиях школ перекрытия над спортзалом должны быть трудносгораемыми и с пределом огнестойкости не менее 0,75. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легкозагорающимися материалами.*

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

*Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице 3.*

## Освещенность физкультурного зала

Наименование вида спорта	Освещенность наименьшая, в лк	Плоскость и зона, в которой нормируется освещенность
Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300 100	Горизонтальная на уровне пола Вертикальная на высоте 2 м от пола
Гимнастика, борьба	200	Горизонтальная на уровне пола, ковра
Легкая и тяжелая атлетика	150	Горизонтальная на уровне пола, беговой дорожки
Учебные занятия по физической культуре: а) при люминесцентных лампах б) при лампах накаливания	200 75 100 50	Горизонтальная на поверхности пола Вертикальная на высоте 2 м от пола Горизонтальная на поверхности пола Вертикальная на высоте 2 м от пола

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны устанавливаться вне помещений — в коридоре, на лестничной площадке и др.

Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных концах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть при люминесцентных лампах не менее 75 лк, а при лампах накаливания — 30 лк.

В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

Чистка светильников должна производиться электромеханическим персоналом не менее 2 раз в месяц.

*Вентиляция крытых спортивных сооружений* должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой  $80 \text{ м}^3/\text{ч}$  на одного человека и температуру воздуха не ниже 14 °С.

*В помещении основных спортивных сооружений* на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

*Спортивный зал* в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей — 2 шт.; ведер пожарных — 2—4 шт.; топоров — 2—4 шт.; ломов — 1—2 шт.; багров — 2—4 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

## 2. Требования к открытым спортивным площадкам

*Открытые спортивные площадки* должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СП 2.4.2.782-99 п. 2.4).

Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

*Спортивно-игровые площадки* должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Площадки для подвижных игр должны располагаться вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для учащихся каждой ступени школьного обучения (СП 2.4.2.782-99 п. 2.2). Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

*Беговые дорожки* не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20—40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т. д.).

Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Длина секторов для приземления снарядов (м)

Категория занимающихся	Снаряды				
	диск	молот	ядро	копье	граната и мяч
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	—	9,5	29	35

*Место проведения занятий* по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности), дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4 градусов. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не более 10 м.

Учебный и тренировочный склоны должны иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ними камней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенел остей и обнаженных участков земли.

Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин, поверхность.

Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадки не менее 8 м<sup>2</sup> на одного учащегося.

### 3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

*Все спортивные снаряды и оборудование*, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

*Жерди брусьев* каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

*Гриф перекладины* необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

*Бревно гимнастическое* не должно иметь трещин и заусенцев на брус, заметного искривления.

*Опоры гимнастического козла* должны быть прочно укреплены в коробах корпуса. Ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

*Гимнастические маты* не должны иметь порывов.

*Мостик гимнастический* должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

*Канат для лазания* должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35—40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаными или матерчатыми чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов.

*Шведская стенка* должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

*Гимнастическая скамейка* должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

*Гимнастическая палка* должна иметь ровную поверхность без трещин, заусениц и закругленные концы.

*Мячи набивные* используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

*Вес спортивных снарядов для метания* должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

*Лыжный инвентарь* должен быть подобран в соответствии с ростовесовыми данными учащихся и подогнан индивидуально: палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо; поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

*Баскетбольный щит* должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно — закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

*Баскетбольный мяч* должен иметь сферическую форму и вес не менее 567 г и не более 650 г. Он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее 1,20 м и не более 1,40 м.

*Волейбольные стойки* должны устанавливаться на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий, а их крепление не должно представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне.

*Волейбольная сетка* должна иметь ширину 1 м, длину — 9,5 м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см.

*Волейбольный мяч* должен быть изготовлен из мягкой кожи, круглый и одноцветный. Вес мяча — 270—280 г., окружность — 64—66 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см<sup>3</sup>.

### ***Извлечения из методических рекомендаций по контролю состояния охраны труда в образовательных учреждениях (Приказ Министерства образования РФ от 27.02.1995 г. №92)***

#### **Состояние охраны труда в спортивном зале**

*Наличие инструкций по охране труда.* (В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.)

*Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.*

*Наличие и заполнение журнала регистрации инструктаж учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.* (Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с ГОСТом. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. Н дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешиваете: краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.)

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте в каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3—5 % (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

*Наличие записей в специальном журнале «Акт испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств,* (Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года.)

*Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале.* [Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах — 200 лк (13 Вт/м<sup>2</sup>), при лампах накаливания — 100 лк (32 Вт/м<sup>2</sup>).]

*Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.*

*Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей; оборудование запасного выхода из зала легко открывающимся запором.*

*Соблюдение санитарно-гигиенических норм.* (Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15—17 °С, в раздевалках — 19—23 °С, в душевых — 25° С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе — не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.)

Санитарное состояние раздевальных, туалетных, душевых помещений. Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых — индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья; возможность внеурочных, спортивных занятий.

### **Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательной школе**

1. Настоящие Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.
2. Административный, педагогический и медицинский персонал образовательных школ должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.
3. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами.
4. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке

лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.
6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией образовательного учреждения при приеме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.
7. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.
8. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявленных к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:

а) вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;

б) инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;

в) во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе «тема занятия» записывается «беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

9. Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

а) оказать первую медицинскую помощь;

б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

в) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;

г) при необходимости, принять участие в расследовании несчастного случая.



# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРАВИЛ И ИНСТРУКЦИЙ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 утверждено Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

**Типовая инструкция и инструкция для работников должны содержать следующие разделы:**

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом работы;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

*Примечание.* При необходимости в инструкции можно включать дополнительные разделы. Например, в типовых инструкциях может быть предусмотрен раздел «Введение», отражающий соответствующие положения, указания директивных органов, особенности методики изложения требований безопасности в инструкциях для работников, разрабатываемых на основе данной типовой инструкции. В этом же разделе могут быть приведены ссылки на нормативные акты, которые учтены при разработке инструкций, дан перечень этих актов, а также перечень актов, утративших силу.

**В разделе «Общие требования безопасности» должны быть отражены:**

- условия допуска лиц к самостоятельной работе или выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей и т. п.);
- указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка;
- характеристики опасных и вредных производственных факторов, воздействующих на работника;
- нормы ношения спецодежды, спецобуви;
- требования по обеспечению пожаро- и взрывобезопасности;
- правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать учащийся при выполнении работы;
- ответственность учащегося за нарушение требований инструкций.

**В разделе «Требования безопасности перед началом работы» должны быть изложены:**

- порядок подготовки рабочего места;
- порядок проверки исправности оборудования, приспособлений, вентиляции, местного освещения и т. п.;
- требования производственной санитарии.

**В разделе «Требования безопасности во время работы» должны быть изложены:**

- способы и приемы безопасного выполнения работ, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- указания по безопасному содержанию рабочего места;
- основные виды нарушений и методы их устранения;
- действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

**В разделе «Требования безопасности в аварийных ситуациях» должны быть изложены:**

- действия учащихся при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям;
- действия по оказанию медицинской помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и внезапном заболевании.

**В разделе «Требования безопасности по окончании работы» должны быть изложены:**

- порядок сдачи рабочего места;
- порядок уборки рабочего места;
- требования соблюдения личной гигиены и производственной санитарии;
- порядок извещения о всех недостатках, обнаруженных во время работы.

*Примечание.* Инструкции не должны содержать ссылок на какие-либо нормативные акты, кроме ссылок на другие инструкции для работников, действующие в данном учреждении. Требования упомянутых нормативных актов должны быть учтены разработчиками инструкций. При необходимости требования этих актов следует воспроизводить в инструкциях в изложении.

В инструкциях не должны применяться слова, подчеркивающие особое значение отдельных требований (например, «категорически», «особенно», «обязательно», «строго», «безусловно» и т. п.), так как все требования инструкции должны выполняться работниками в равной степени. Замена слов в тексте инструкции буквенным сокращением (аббревиатурой) допускается при условии его полной расшифровки.

Если безопасность выполнения работы обусловлена определенными нормами, то они должны быть указаны в инструкции (величина зазоров, расстояния и т. п.).

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ**

### **По охране труда и мерам безопасности заведующего спортзалом**

1. Осуществляет контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря, а также за исполнением инструкций учителями физкультуры и другими лицами, проводящими занятия в спортивном зале и на спортивной площадке.
2. Не допускает проведения учебных занятий, работу кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.
3. Разрабатывает и периодически пересматривает (не реже 1 раза в 5 лет) инструкции по охране труда, согласует их с председателем профкома и представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения.
4. Контролирует оснащение спортивного зала противопожарным имуществом, медицинской аптечкой, носилками, а каждого рабочего места — инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности и жизнедеятельности.
5. Вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса (для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения с обязательной регистрацией в журнале административно-общественного контроля: о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работающих и обучающихся (заниженность освещенности и т. д.).

Ознакомлен:

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### *По охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры*

#### **I. Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

#### ***Учитель физкультуры, должен:***

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

#### ***Учитель физкультуры должен знать:***

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

#### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий *Учитель должен:***

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

#### **III. Требования безопасности во время проведения занятий *Учитель должен:***

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- 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.

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

### **Учитель должен:**

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;  
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- **порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- **ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- **вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),

- **растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- **перелом** — остановите кровотечение, наложите шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положите что-либо мягкое., после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

- оперативно извещайте руководство о каждом несчастном случае;

- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий *Учитель физкультуры:***

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;

- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### ***По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках***

#### **I. Общие требования безопасности**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### ***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - быть внимательным при перемещениях по стадиону;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию;
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

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

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

#### ***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснения преподавателей и правильно их выполнять;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

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

##### ***Учащийся должен:***

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

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

##### ***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_

### *По мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале*

#### **I. Общие требования безопасности**

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

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

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

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

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

#### ***Учащийся должен:***

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

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

#### ***Учащийся должен:***



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

**V. Требования безопасности по окончании занятий Учащийся должен:**

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях в тренажерном зале*

#### **I. Общие требования безопасности**

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т. д. только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде учителя зайти в зал.

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

Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством учителя физической культуры.

#### ***Учащийся должен:***

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

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

#### ***Учащийся должен:***

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом учителю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя физкультуры оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

##### ***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

### ***По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»***

#### **Основные понятия физической культуры**

Физическая культура — органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник — человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

#### **I. Общие требования безопасности**

##### ***Учащийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

##### ***Учащимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий *Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

#### **III. Требования безопасности во время занятий *Учащийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

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

***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой*

#### **I. Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. *К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

#### ***Учащийся должен:***

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

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

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

#### **БЕГ**

#### ***Учащийся должен:***

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

### **ПРЫЖКИ**

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

#### ***Учащийся должен:***

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### **МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

#### ***Учащийся должен:***

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

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

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

##### ***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой*

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- **канат** не должен иметь порывов и узлов;
- **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- **жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **II Требования безопасности перед началом занятий**

#### ***Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде учителя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

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.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за



жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

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

#### ***Учащийся должен:***

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

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. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

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. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

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

#### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

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

#### ***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)*

#### **I. Общие требования безопасности**

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. *К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий *Учащийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

##### ***При выполнении упражнений в движении учащийся должен:***

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- «исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Ведение мяча**

#### ***Учащийся должен:***

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

#### Передача

##### **Учащийся должен:**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

#### Бросок

##### **Учащийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

##### **Не рекомендуется:**

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

##### **Во время игры учащийся должен:**

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

##### **Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## ВОЛЕЙБОЛ

#### Передача

##### **Учащийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

#### Подача, нападающий удар

##### **Учащийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

##### **Во время игры учащийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча
  - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

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

***Учащийся должен:***

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

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми*

#### **I. Общие требования безопасности**

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

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

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **II. Требования безопасности перед началом занятий *Учащийся должен;***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

### **ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ**

#### ***Убегающие должны:***

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими, замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2

## **ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ**

### ***Учащийся должен:***

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

## **ИГРЫ С МЯЧОМ**

### ***Учащийся должен:***

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

## **ЭСТАФЕТЫ**

### ***Учащийся должен:***

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

### ***Учащийся должен:***

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

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

### ***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_\_**  
**для учащихся по мерам безопасности**  
**при занятиях атлетической гимнастикой**

**I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требование безопасности во время занятий**

**Учащийся должен:**

- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм;
- выполняя обще развивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

**Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:**

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

**При выполнении упражнений на тренажерах:**

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;

- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

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

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

##### ***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)



СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_

### Для учащихся по мерам безопасности при занятиях аэробикой

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

#### *Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- **гантели сборно-разборные** должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- **степ** должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- **мяч** должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- **скакалка** должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- **резиновый бинт** должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

#### *Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);
- под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

#### III. Требования безопасности во время занятий

#### *Учащийся должен:*

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть

прямой;

- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.

***Выполняя выпады в полуприседе:***

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

***При выполнении упражнений на мяче:***

- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполняйте правильно;
- контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

***Упражнения с перемещениями:***

- используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

**Степ:** при выполнении упражнений не ставьте ногу на край степа.

**Гантели, скакалка:** при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

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

***Учащийся должен:***

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

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

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

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ №. \_\_\_\_\_

### *Для учащихся по мерам безопасности при занятиях плаванием*

#### **I. Общие требования безопасности**

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

#### ***Учащийся должен:***

- сообщить учителю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий *Учащийся должен:***

- заходить в раздевалку с разрешения учителя;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

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

##### ***При выполнении заданий на воде учащийся должен:***

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменяйте резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);
- осуществляйте вдох и выдох через рот;
- не топите, друг друга, не толкайтесь в воде, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходите из воды и не покидайте бассейн без разрешения.

##### ***При нырянии с тумбочки учащийся должен:***

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартуйте, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза;

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

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

##### **V. Требования безопасности по окончании занятий *Учащийся должен:***

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_   
подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_

### *По мерам безопасности для учащихся при проведении прогулок и туристских походов*

#### **I. Общие требования безопасности**

К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов, учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1—4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать: для учащихся 1—2 классов — 1 день; 3—4 классов — 3 дня; 5—6 классов — 18 дней; 7—9 классов — 24 дня; 10—11 классов — 30 дней.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

#### **II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода**

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

#### **III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода**

##### *Учащийся должен:*

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костры.

- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах.

- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

## **V. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода**

### ***После окончания похода необходимо:***

- прибыть с группой к месту первоначального сбора;
- проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение;
- принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Составитель инструкции: \_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

**Извлечение из Положения о службе охраны труда в системе  
Министерства образования РФ, утвержденного Приказом  
Минобразования № 92 от 27.021995 г.**

**Заведующий учебным кабинетом, мастерской, спортзалом, кружком, спортивной секцией и т.**

**д.:**

- осуществляет организацию безопасности и административно-общественный контроль состояния рабочих мест, учебного оборудования, технических и наглядных средств обучения, спортивного инвентаря;

- не допускает проведения занятий, работы кружков, секций, выполнение других работ в не оборудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях, а обучающихся, воспитанников — к проведению занятий или работ без предусмотренной спецодежды, спец обуви и других средств индивидуальной защиты;

- разрабатывает и периодически пересматривает не реже одного раза в 5 лет инструкции по охране труда, представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения;

- контролирует оснащение учебного помещения противопожарным имуществом, медицинскими и индивидуальными средствами защиты, каждого рабочего места — инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- организует проведение учителем инструктажа по охране труда обучающихся, воспитанников с обязательной регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца;

- вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения информацию о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работников, обучающихся, воспитанников (заниженность освещенности, шум пускорегулирующей аппаратуры, люминесцентных ламп, нарушение экологии на рабочих местах и др.);

- подает в установленном порядке заявки на спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты для работников, обучающихся, воспитанников;

- немедленно сообщает руководству, профсоюзному комитету о каждом несчастном случае, происшедшем с работником, обучающимся или воспитанником;

- несет ответственность, в соответствии с действующим законодательством о труде, за несчастные случаи, произошедшие с работниками, обучающимися, воспитанниками во время образовательного процесса в результате нарушения норм и правил охраны труда;

- обеспечивает готовность коллективных средств защиты и правильное их использование;

- проводит обучение, консультации, инструктажи работников, обучающихся, воспитанников по вопросам безопасности жизнедеятельности;

- участвует в работе комиссии по расследованию несчастных случаев, происшедших с работниками, обучающимися, воспитанниками;

- принимает участие в административно-общественном контроле по вопросам охраны труда;

- несет личную ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

*С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения, перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале и оформляются актом испытания.*

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

## *Аптечка первой помощи для спортивных залов Приказ Минздравмедпрома России от 24.06.96 № 266*

### **Состав:**

- 1. Обезболивающие, противовоспалительные и противошоковые средства при травме (ушибы, переломы, вывихи), ранениях, шоке.**
  - 1.1. Анальгин 0,5 № 10 (или аналог)..... 1 уп.
  - 1.2. Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер (полиэтиленовый кулек со льдом)... 1 шт.
  - 1.3. Раствор сульфацила натрия ..... 1 фл.
- 2. Средства для остановки кровотечения обработки и перевязки ран.**
  - 2.1. Жгут для остановки артериального кровотечения с дозировкой компрессией (с добавлением) для само-и взаимопомощи ..... 1 шт.
  - 2.2. Бинт стерильный 10 x 5 см ..... 1 шт.
  - 2.3. Бинт нестерильный 10 x 5 см ..... 1 шт.
  - 2.4. Бинт нестерильный 5 x 5 см ..... 1 шт.
  - 2.5. Атравматичная повязка МАГ с диоксидином или нитратом серебра 8 x Ю см. Для перевязки грязных ран ..... 1 шт.
  - 2.6. Лейкопластырь бактерицидный 2,5 x 7,2 или 2x5 см ..... 8 шт.
  - 2.7. Салфетки стерильные для остановки капиллярного и венозного кровотечения «Колетекс ГЕМ» с фурагином 6 x 10 см или 10 x 18 см ..... 3 шт.
  - 2.8. Раствор йода спиртовой 5 % или бриллиантовой зелени 1 %..... 1 фл.
  - 2.9. Лейкопластырь 1 x 500 или 2 x 250 см ..... 1 шт.
  - 2.10. Бинт эластичный трубчатый медицинский нестерильный № 1, 3, 6 по ..... 1 шт.
  - 2.11. Вата 50 г..... 1 уп.
  - 2.12. Шины для верхних и нижних конечностей (Дитерихса) до ..... 2 шт.
  - 2.13. Косынка для иммобилизации верхних конечностей (1,5 м2 — 1,5 м2) ..... 1 шт.
  - 2.14. Носилки матерчатые (складные)..... 1 шт.
- 3. Средства при болях в сердце.**
  - 3.1. Нитроглицерин таб. № 40 или капе. № 20(тринитралоног)..... 1 уп.
  - 3.2. Валидол (таб. или капе.)..... 1 уп.
- 4. Средства для сердечно-легочной реанимации при клинической смерти.**
  - 4.1. Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-в-рот» (S-образная трубка) или воздуховоды ..... 4шт.
- 5. Средства при обмороке (коллапсе).**
  - 5.1. Аммиака раствор(нашатырный спирт)..... 1 фл.
- 6. Средства при дезинтоксикации при отравлениях пищей и т. д.**
  - 6.1. Энтеродез (активированный уголь, полифепан) ..... 2 шт.
- 7. Средства при стрессовых реакциях.**
  - 7.1. Корвалол (валокордин) ..... 1 фл.
- 8. Средства для помощи при гипогликемических состояниях.**
  - 8.1. Сахар кусковой (или конфеты шоколадные) ..... 50 гр.
- 9. Средства при приступе бронхиальной астмы.**
  - 9.1. Карманный ингалятор типа «Беротек», «Сольбутамол», «Беродуол» (или-или)..... 1 фл.
- 10. Ножницы.**
- 11. Инструкция.**



## ПАМЯТКА

### *По мерам безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательной школе*

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровье учащихся и обязаны:

1. Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима в местах проведения оздоровительных, учебных и спортивно-массовых мероприятий.

Уборку физкультурного зала проводить: один раз в день — основная уборка, и после каждого урока — влажная протирка пола.

Места для переодевания учащихся должны быть оборудованы вешалками с крючками, скамейками; если пол холодный, то необходимо иметь ковровые дорожки.

Соблюдать нормы искусственного освещения в физкультурном зале, на спортивных площадках и в местах переодевания учащихся.

2. Обеспечивать надзор за безопасным состоянием и эксплуатацией оборудования, спортивных снарядов и инвентаря, находящегося в физкультурном и актовом залах, на спортивных площадках и рекреациях.

Ежедневно осматривать и проверять исправность и надежность узлов крепления деталей гимнастических снарядов, их крепления к потолку, стенам зала, а также баскетбольных конструкций и щитов, волейбольных стоек, канатов, тренажерных систем и другого вспомогательного оборудования.

Тщательно готовить места занятий. Если занятия связаны с переходом по улицам города, необходимо неукоснительно выполнять Правила дорожного движения и принять все меры предупреждения дорожного травматизма.

3. Обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.

Перед каждым занятием интересоваться состоянием здоровья занимающихся.

На занятия допускать учащихся в спортивной одежде и обуви; на занятиях по лыжной подготовке перед уроком проверять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви лыжника; строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия на открытом воздухе; проверять исправность лыж, палок, креплений.

4. В физкультурном зале должна быть аптечка первой помощи.

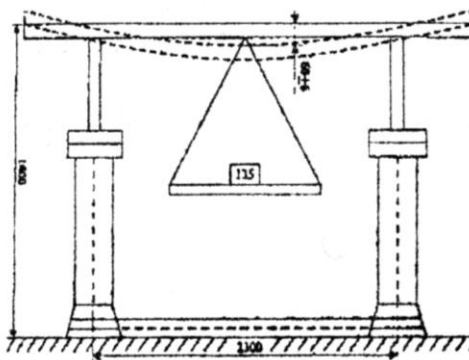
5. Учитель должен уметь оказать первую доврачебную помощь учащимся.

## МЕТОДИКА ИСПЫТАНИЙ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

(Извлечение из Правил безопасности занятий  
по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах)

**Основные размеры и методы испытания  
гимнастических снарядов**

### Брусья



Расстояние по длине между стойками — 2300 мм.

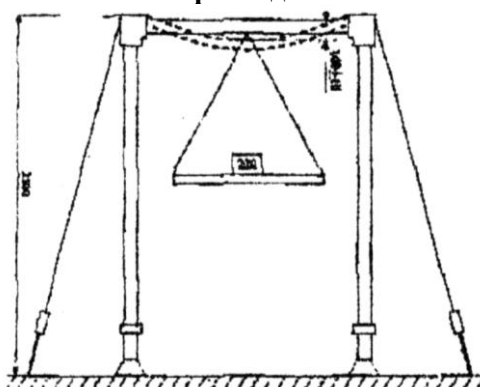
Расстояние по ширине между стойками — 520 мм.

Высота жердей от пола — 1300 + 2100 мм.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более  $60 \pm 6$  мм.

### Перекладина



Высота стержня перекладины от пола — 1450 — 2550 мм.

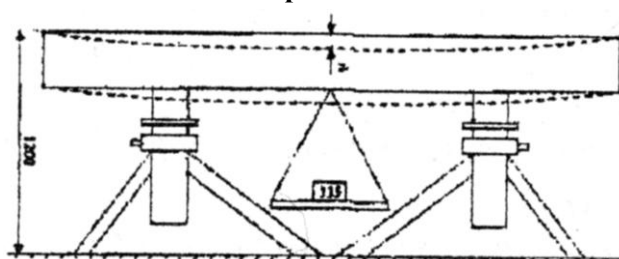
Длина стержня перекладины — 2400 мм.

Диаметр стержня перекладины — 28 мм.

Площадь для установки перекладины — 9000 x 4500 мм.

Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка, равная 220 кг, прогиб может составлять не более  $100 \pm 10$  мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

### Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола — 750 +1200 мм.

Длина 5000 мм.

Ширина опорной поверхности — 100 мм.

Толщина бревна — 160 мм.

Прочность установки проверяется — к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм, подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения, перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале.

**Журнал**  
**регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования**

Дата	Наименование инвентаря и оборудования	Испытательная нагрузка	Результаты испытаний	Подпись членов комиссии, проводивших испытание
1	2	3	4	5
5.08.00	Перекладина	220 кг	Прогиб 100 м Остаточных деформаций и трещин не обнаружено	

## АКТ

### Испытания гимнастических снарядов и оборудования

От \_\_\_\_\_ г.

Мы, нижеподписавшиеся, учителя физкультуры т.т.

Составили настоящий акт в том, что:

1. В спортивном зале для проведения занятий имеются перекладина \_\_\_\_\_ шт., бревно \_\_\_\_\_ шт., канат \_\_\_\_\_ шт., «шведская стенка» \_\_\_\_\_ шт.  
Все вышеперечисленные снаряды и оборудование подлежали испытанию:
  - 1.1. Перекладина под нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа на высоте 2500 мм (прогиб грифа — 70 мм), фактически \_\_\_\_\_.
  - 1.2. Бревно под действием груза в 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200 мм (прогиб бревна — 3 мм), фактически \_\_\_\_\_.
  - 1.3. Канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг.
  - 1.4. Каждая перекладина «шведской стенки», под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов.
2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным Правилам безопасности занятий по физической культуре и спорту (1979 г.) нормам; после снятия нагрузки повреждения и смещения каната в щехах не обнаружены.
3. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании **не разрешаются.**

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

---

---

---

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
Руководитель органа  
управления образования  
\_\_\_\_\_ района  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**АКТ-РАЗРЕШЕНИЕ**  
**на проведение занятий в спортивном зале и на спортивных**  
**площадках МОУ СОШ №**

Комиссия в составе:

\_\_\_\_\_

директора школы \_\_\_\_\_

председателя профкома \_\_\_\_\_

отв. за спортзалы \_\_\_\_\_

в присутствии: председателя санитарной инспекции \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

представителя пожарной и технической инспекции \_\_\_\_\_

На основании «Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации», введенного в действие приказом Министерства образования Российской Федерации № 92 от 27.02.95, произвели проверку готовности к эксплуатации спортивного зала.

Проверкой установлено:

1. Площадь: спортзалы – большой зал \_\_\_\_\_ м, малый зал \_\_\_\_\_ м, тренажерный зал \_\_\_\_\_ м,  
\_\_\_\_\_ спортплощадки (на улице) – футбольное поле \_\_\_\_\_ м, волейбольная  
\_\_\_\_\_ м, баскетбольная \_\_\_\_\_ м \_\_\_\_\_

2. Состояние электропроводки:

3. Соблюдение сантехнических норм, освещенность, температура, санитарное состояние помещения

4. Противопожарное состояние помещения, оснащенность пожарным инвентарем

5. Наличие журналов инструктажа по мерам безопасности директора школы председателя профкома

6. Наличие инструкций по мерам безопасности

7. Наличие актов испытания гимнастических снарядов, спортивного оборудования (оформленных на день работы комиссии)

8. Проведение в установленные сроки аттестации по охране труда учителей физкультуры

---

---

9. Наличие и состояние ограждений, крепления баскетбольных щитов, шведских стенок, другого спортивного оборудования

---

---

10. Проведение в установленные сроки медицинского обследования учителей

---

---

11. Состояние вентиляционного хозяйства, соблюдение правил его эксплуатации

---

---

Предложение и заключение комиссии:

---

---

***Приложение к акту:***

1. План спортзала с размещением стационарного оборудования.
2. План спортплощадок с размещенным оборудованием.
3. Протокол проверки освещенности.
4. Акты испытания гимнастических снарядов на листах.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |
| 4. _____ | 7. _____ |

**Журнал инструктажа  
обучающихся воспитанников по охране труда**

№ п/п	Фамилия, Имя инструктируемого обучающегося воспитанника	Дата проведения	Класс	Инструкция или ее содержание	Ф.И.О. инструктора	Подписи	
						Инструктируемого	Инструктирующего
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

**ВЫДЕРЖКИ ИЗ НОРМ ПРОЕКТИРОВАНИЯ***(ВСН 50—86, «Госгражданстрой»)***Общеобразовательные школы и школы-интернаты  
Учебно-спортивные залы и помещения**

При учебно-спортивных залах до 540 м<sup>2</sup> должны предусматриваться кладовые для снарядные по 16 м<sup>2</sup>, а при зале площадью 540 м<sup>2</sup>—32 м<sup>2</sup>.

Должны предусматриваться по два помещения раздевальных, душевых и уборных на класс учащихся, занимающихся в зале.

Учебно-спортивные залы следует размещать не выше второго этажа. Предусматривать проходы в учебно-спортивные помещения через классные и спальные секции не допускается. Вход в спортивный зал из раздевальных помещений предусматривается непосредственно или через обособленный коридор.

**Примерные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних, спортивных мероприятий школьников (для средней полосы европейской части Российской Федерации)\***

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от состояния ветра			
	безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный, 5—19 м/с **	Ветер сильный, штормовой, пурга
Учащиеся 12—13 лет	-12°	-8°	-5°	занятия не проводятся
Учащиеся 14—15 лет	-15°	-12°	-8°	
Учащиеся—16 лет	-16°	-15°	-10°	
Лица, сдающие контрольные нормативы	-20°	-18°	-12 ... 15°	
Спортсмены не ниже III разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадионах (хоккей, коньки)	-25°	-20°	-17 ... 18°	

\*Для северной полосы европейской части Российской Федерации нормы для подростков 13—17 лет снижаются на 3—4°.

\*\* Занятия проводятся только на закрытых стадионах и вблизи жилья; продолжительность — до 30 мин.



## УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (КОМПЛЕКТЫ)

### РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

#### *Учебные темы*

##### *«Гимнастика с основами акробатики»*

1. Бревно напольное 3 м. 2. Канат для лазания 5 м (белый). 3. Козел гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м). 5. Мостик гимнастический подкидной. 6. Перекладина пристеночная. 7. Подвесной снаряд для канатов. 8. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. 9. Набивные мячи 1 кг. 10. Набивные мячи 2 кг. 11. Палки гимнастические деревянные. 12. Палки гимнастические пластмассовые. 13. Скакалки детские отечественные. 14. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м. 15. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м. 16. Мячи для художественной гимнастики. 17. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. 18. Магнитофон однокассетный с колонками.

##### *«Легкая атлетика»*

1. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м). 2. Планка для прыжков в высоту. 3. Стойки для прыжков в высоту. 4. Набивной мяч 1 кг. 5. Скакалки детские отечественные. 6. Секундомер однокнопочный. 7. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. 8. Флажки разметочные. 9. Теннисные мячи. 10. Финишная ленточка. 11. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. 12. Стартовый пистолет. 13. Аптечка для оказания первой помощи.

##### *«Лыжные гонки»*

1. Секундомер однокнопочный. 2. Лыжи деревянные детские. 3. Палки лыжные детские. 4. Крепления лыжные мягкие. 5. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. 6. флажки разметочные для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов. 7. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов. 8. Стартовый пистолет. 9. Аптечка для оказания первой помощи.

##### *«Подвижные игры»*

1. Свисток игровой. 2. Обручи пластмассовые детские. 3. Палки гимнастические деревянные. 4. Палки гимнастические пластмассовые. 5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м. 6. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м. 7. Секундомер однокнопочный. 8. Лыжи деревянные детские. 9. Палки лыжные детские. 10. Крепления лыжные мягкие. 11. Жилетки игровые с номерами. 12. Флажки разметочные. 13. Мячи волейбольные. 14. Теннисные мячи. 15. Кегли. 16. Флажки разметочные с опорой. 17. Лента разметочная. 18. Скакалки удлиненные. 19. Скакалки гимнастические. 20. Контейнер передвижной для игрового инвентаря. 21. Табло перекидное.

##### *«Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)»*

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Сетка для переноса и хранения мячей. 3. Сетка волейбольная. 4. Щит фанерный игровой. 5. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. 6. Свисток игровой. 7. Секундомер однокнопочный. 8. Номера нагрудные для командных игр (10 x 2 см). 9. Ворота для мини-футбола. 10. Сетки для ворот мини-футбола. 11. Флажки разметочные с опорой. 12. Мячи футбольные. 13. Мячи волейбольные. 14. Мячи баскетбольные. 15. Табло перекидное. 16. Секундомер настенный с защитной сеткой.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Рекомендуемый перечень документов и методической литературы  
по мерам безопасности и предупреждению травматизма  
в общеобразовательных учреждениях при занятиях  
физической культурой*

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Кисилев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры – Волгоград, 2003.
2. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.
3. Вестник образования. 1999. Ноябрь.
4. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.42.576.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999.
6. Инструктивное письмо Минпроса РСФСР от 25.08.77 г. № 379—м «Об акте приема готовности школы к новому учебному году».
7. Квартковкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. 46 с.
8. Федеральный закон РФ от 17.07.99 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ».
9. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательных школах.
10. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.02.95 № 92.
11. Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве: Постановление Минтруда и соцразвития РФ от 24.10.2002 г. №73.
12. Положение о расследовании и учете несчастных случаев с учащимися, молодежью и воспитанниками в системе Гособразования СССР: Приказ Минобразования РФ от 23.07.96 № 378.
13. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. 19.04.79.
14. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах: Сборник приказов Минпроса РСФСР № 10. 1980 г.
15. Приказ Минздрава и Минобразования РФ от 30.06.92 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях // Вестник образования, № 8. 1992.
16. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 94 с.