

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

ИНСТРУКЦИЯ № 43

при проведении занятий в спортивном зале

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 19 Малышевского городского округа**

СОГЛАСОВАНО

Председатель СТК

МАОУ СОШ № 19 МГО

 М.Э. Коробка

«01» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ СОШ № 19 МГО

 Д.А. Шустов

«01» 06 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ № 43
при проведении занятий в спортивном зале**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы;
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории к здоровью учащихся.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
- 1.4. После выполнения упражнений в спортивном зале тщательно вымыть лицо и руки с мылом, при необходимости принять душ.
- 1.5. Учитель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися учитель, проводящий занятие, обязан немедленно сообщить администрации школы (директору и/или специалисту по ОТ), оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.7. В процессе занятий учитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надёжность крепления перекладин, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления баскетбольных щитов, каната, закрепление стопорных щитов и брусев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.
- 2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде учителя.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неисправном спортивном оборудовании.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
- 3.6. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли рядом людей в секторе метания.
- 3.9. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.10. Не находиться в зоне метания, не ходить за снарядами без разрешения учителя.
- 3.11. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.12. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.13. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности. Внимательно слушать и выполнять команды учителя, самовольно не предпринимать никаких действий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- 5.5. Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

Специалист по ОТ

Сопегина

Е.В.Сопегина