

**УО «БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ЛЕГКОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ ИМ.В.Е.ЧЕРНЫШЕВА»**

**ИНСТРУКЦИЯ №68
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**г. Барановичи
2012г.**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
профсоюзного комитета
« ____ » _____ 2012г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор УО «БГКЛП
им.В.Е.Чернышева»

А.А.Лис
« ____ » _____ 2012г.

**Инструкция №68
по охране труда при проведении занятий
по физическому воспитанию**

Глава 1
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Правила охраны труда на занятиях по физической культуре и спорта распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на уроках, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей, специальной и подготовительной физической подготовки).
2. Эти правила являются обязательными для выполнения руководителями, медицинскими работниками, учителями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и отдыха в учебных заведениях и оздоровительных лагерях и т.п., а также всех учащихся учебного заведения.
3. Занятия по физической культуре и спорту в учебных заведениях проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь. Уроки, занятия в кружках, секциях должны проводиться только учителями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.
4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме учебного заведения к новому учебному году дает комиссия, созданная в соответствии с решением исполкома городского (районного) совета.
5. Переоборудование спортивных сооружений и установки дополнительного оборудования разрешается только по согласованию с представителями городского совета, городского управления образования, пожарного надзора и санэпидемстанции.
6. Для занятий по физкультуре и спорту допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
7. Для участия в спортивных соревнованиях любого уровня допускаются учащиеся, списки которых заверены фельдшером колледжа, подписью директора и печатью колледжа.

8. По результатам врачебного контроля (мед.комиссии) учащиеся, отнесенные к спецгруппе – комплектуются в специальные группы и занимаются по отдельному расписанию; учащиеся, отнесенные к подготовительной группе – занимаются вместе с основной, но освобождаются от физических нагрузок, которые указаны в медицинских справках, выдаваемых ФОД..
9. При проведении занятий по физкультуре и спорту, как на уроках, так и во внеурочное время учащиеся учебных заведений пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.
10. В спортивных залах должна быть аптечка (на открытых спортивных площадках – переносная аптечка) с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.
11. При проведении спортивных соревнований в учебном заведении необходимо обеспечить медицинское обслуживание.
12. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета $2,8\text{м}^2$ на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.
13. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.
14. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.
15. Спортивные снаряды и спортивный инвентарь, с помощью которых и непосредственно на которых проводятся занятия, должны быть надежны, прочны, устойчивы и удобны для использования, доступны для осмотра и ремонта.
16. Открытые деревянные поверхности спортивных снарядов должны быть строганными, ровными, гладкими и покрытыми светлым масляным лаком.
17. Металлические детали спортивных снарядов должны иметь чистую и гладкую поверхность. Наружные и внутренние поверхности труб должны быть ровными и гладкими. Наружная поверхность деталей должна защищаться антикоррозийным покрытием, выполненным при помощи хромирования, никелирования, оцинковки, масляной окраски или лакирования.
18. Спортивные снаряды и их крепления не должны иметь резких выступающих граней, углов и заусенцев.
19. Высота от поверхности земли до верхней кромки стержня перекладины должна быть в пределах от 2,45 до 2,55м, длина стержня между центрами шарниров – 2,4м. Перекладины турников и трапеций изготавливаются диаметром 2,5-3см.
20. Растяжки турников, подвеска колец и так далее должны выполняться только из стальных канатов и цепей.

21. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.
22. Температура в раздевалках для учащихся должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 15 ° С и в душевых - 25 ° С.
23. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.
24. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.
25. В каждом спортзале должно быть не менее двух пенных или порошковых огнетушителей.
18. О каждом несчастном случае с учащимися во время занятий немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
19. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования, занятия необходимо прекратить и сообщить об этом руководителю.
20. Во время занятий по физкультуре учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
21. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с нормами законодательства.

Глава 2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

22. Раздевалки спортзалов должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.
23. Дежурный принимает раздевалку и отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.
24. При передвижении к местам учебных занятий необходимо соблюдать правила дорожного движения и передвигаться самостоятельно без преподавателя или старшего по группе.
25. Вход учащихся в спортзал до начала занятий запрещается. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
26. Не допускается пользование спортивным оборудованием, тренажерами, другими приспособлениями без разрешения преподавателя по физ.воспитанию.
27. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью учащихся.

Глава 3

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

25. . Общие требования:

- Строго соблюдать требования техники безопасности на уроках физкультуры.
- Проводить занятия в спортзале вместе с преподавателем.
- На занятиях физкультуры учащиеся должны быть одеты только в спортивную форму, волосы подобраны.
- Обувь должна быть с резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учащимся упражнений.
- При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.
- Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
- После занятий нужно мыть руки с мылом.
- Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.
- Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.
- Спортивная форма всегда должна быть чистой.
- Обувь должна соответствовать размеру, который носит учащийся.
- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю.

Не разрешается:

- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку на уроке.
- Носить на занятиях физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину учащегося, который бежит впереди.
- Делать подножки, цепляться за форму.
- Переносить тяжелые приборы без разрешения преподавателя.
- Изменять высоту снаряда без разрешения преподавателя.
- Переходить от снаряда к снаряду без разрешения преподавателя.

Во время занятий по гимнастике

- Гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов. Детали креплений должны быть надежно закручены.
- Рабочая поверхность перекладки, брусьев должна быть гладкой. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом.
- Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.
- Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по охране труда.

Возможность получения травм при выполнении упражнений:

- на неисправных снарядах;
- без надлежащей страховки;
- без применения гимнастических матов;
- на загрязненных спортивных приборах, а также при выполнении упражнений на приборах с влажными ладонями.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивная обувь должна быть с не скользкой подошвой;
- шест протереть перекладки сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладки, коня и козла, стопорных винтов на брусках;
- в необходимых местах приготовить гимнастические маты. Поверхность матов должна быть ровной.

Во время проведения занятий:

- не выполнять упражнений на снарядах без разрешения преподавателя или его помощника, а также без страховки;
- необходимо соблюдать инструкции по приземлению во время выполнения прыжков через снаряды;
- не стоять близко к учащемуся, который выполняет упражнение на снаряде;
- не выполнять упражнения с влажными ладонями;
- во время выполнения упражнений непрерывным методом, необходимо следить за оптимальностью интервалов между учащимися (с целью предотвращения столкновений.)

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае появления у учащегося болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- в случае возникновения пожара в спортзале немедленно прекратить занятия и вывести учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации и в соответствующие органы, а самому учителю непосредственно начать ликвидацию пожара;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу. Требования безопасности по окончании занятий:
- убрать спортивный инвентарь в месте его хранения;
- протереть шест и брусья сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Во время занятий по легкой атлетике

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, распушенным на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять;
- метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключающие попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по охране труда.

Возможное получение травм во время занятий:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождения учащегося в зоне метания в момент броска;
- выполнение упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и обувь;
- тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов;
- протереть тряпкой снаряды для метания.

Во время занятий учитывают, что:

- беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- возможные столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой учащихся;
- прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземляться на руки во время прыжка;
- в зоне метания не должно быть учащихся при выполнении броска;
- обязательным является подание команды на право выполнить метание снаряда;
- не надо стоять с правой стороны от учащегося, который выполняет метание;
- подбирать снаряды из зоны метания без разрешения учителя запрещается;
- передавать снаряды для метания броском запрещается;
- не оставлять на местах занятий грабли и лопаты;
- перед метанием посмотреть, нет людей в направлении броска.

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации учебного заведения и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу

При проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, гандбол):

- Спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и не скользкой поверхностью, не имеет механических включений, приводящих к травмам.
- Площадки нельзя ограждать канавами и делать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м от площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут нанести травму.
- Во время занятий, тренировок и соревнований учащиеся должны выполнять указания преподавателя, тренера, судьи, соблюдать установленные правила и последовательность занятий, постепенно прибавлять нагрузку на мышцы с целью предотвращения травм.
- Перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту.
- Одежда учащихся, занимающихся спортивными играми, должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков - гандболистов, баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве.
- Игрокам не нужно носить на себе любые предметы, опасные для себя и других игроков.
- Учащимся, которые играют в футбол, следует иметь индивидуальные защитные средства: защитные щитки под гетры, вратарям - перчатки.
- На площадке для игры в гандбол иметь безопасную зону в 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за лицевыми линиями.
- Кольца для игры в баскетбол следует закреплять на высоте 3,05 м от пола спортзала.

Глава 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

26. По окончании выполнения занятий учащимися необходимо:

- по возможности убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование;
- снять спортивную форму, спортивную обувь, поместить ее в установленное место;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- обо всех неисправностях спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, обуви и т.п. сообщить непосредственному руководителю занятий.

27. После 3 и 4 уроков необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

Глава 5

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

28. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, обуви и т.п. необходимо:

28.1. прекратить занятие;

28.2. сообщить об этом преподавателю и коменданту учебного корпуса;

28.3.занятия продолжать только после устранения неисправности.

29.При плохом самочувствии прекратить участие в учебных занятиях.

30. При получении травмы учащимся немедленно сообщить об этом администрации, вызвать фельдшера колледж, родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.

31. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрацию и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по АХР

_____ С.В.Билодед

Зам.директора по УПР

_____ М.В.Адамова