

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 159

Согласовано

Председатель ПК

 Т.А. Зуева

Протокол заседания профкома № 7

от «1» марта 2013г.



Утверждаю

Директор МАОУ лицей №159

 Ю.В.Аничкина

Введена в действие приказом № 44

от «1» марта 2013г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для учащихся
при занятиях подвижными играми

ИТБ № 007-13

Екатеринбург
2013

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

К занятиям подвижными играми допускаются:

- учащиеся 1-11 классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий подвижными играми;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду упражнений;

При занятиях учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий определяется календарно-тематическим планированием, утвержденным директором лицея.

Опасными факторами при занятиях подвижными играми являются:

- физические (спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; метательные снаряды);
- химические (пыль).

1.1. При занятиях в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.2. Учащиеся должны знать расположение аптечки.

1.3. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия.

1.4. Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале - не оставляющую следов на полу).

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и так далее).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания.

2.5. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.6. По команде учителя встать в строй для общего построения.

2.7. Внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их.

2.8. Соблюдать правила игры и не нарушать их.

2.9. Начинать игру по сигналу учителя.

2.10. 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.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время игры учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, про водящего занятия;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те виды задания, которые указаны работником, проводящим занятия.

3.2. Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

3.3. 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 один - два метра.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

3.4. 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

3.5. 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

3.6. 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 стоящий перед вами 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.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

4.4. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО 'ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия.

5.2. С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном или насухо протереть полотенцем.

5.4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

Составила Г.С. Салова

Согласовано

Заместитель директора по ВР

_____ Е.В. Тришкина