

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 159

Согласовано

Председатель ПК

 Т.А. Зуева

Протокол заседания профкома № 7

от « 1 » марта 2013г.



Утверждаю

Директор MAOY лицей №159

 Ю.В.Аничкина

Введена в действие приказом № 47

от « 1 » марта 2013г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для учащихся
при проведении занятий
по физической культуре

ИТБ № 019-13

Екатеринбург
2013

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по физической культуре.

1.2. К занятиям по физической культуре допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1.3. При занятиях по физической культуре необходимо выполнять:

- требования инструкций по охране труда для конкретного вида спорта;
- режим учебных занятий;
- требования по обеспечению пожаробезопасности;
- правила личной гигиены;
- указания преподавателя.

1.4. При занятиях по физической культуре наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение для занятий по физической культуре, на открытые спортивные площадки и уходить из них разрешается только с разрешения преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность выданного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься физкультурой в следующих случаях:

- при плохом самочувствии;
- при отсутствии спортивной одежды и обуви;
- при неисправности спортивной обуви и одежды;
- при наличии на одежде, в руках колющих и острых предметов;
- при наличии на руках свежих мозолей;
- при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.4. Использовать только выданный преподавателем спортивный инвентарь.

3.5. При выполнении прыжков, столкновений или падений применять самостраховку, не приземляться на руки.

3.6. При проведении игр и тренировок соблюдать игровую дисциплину.

3.7. Запрещается самостоятельно, без присмотра учителя заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

3.8. Не допускать резкой «стопорящей» остановки во время игр.

3.9. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся преподавателю.

4.2. При получении травмы, недомогания немедленно сообщить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. После окончания занятий:

- сдать преподавателю спортивный инвентарь;
- снять и убрать спортивную одежду и обувь;
- умыться теплой водой с мылом.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.

Составила Г.С. Салова

Согласовано

Заместители директора по УВР

_____ И.О. Середкина

_____ Е.А. Пискарева