

СОГЛАСОВАНО  
Ответственный по ОТ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБПОУ ЛГК

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Инструкция по охране труда для обучающихся на уроках физической культуры №34**

### **1. Общие положения инструкции по охране труда для обучающихся на занятиях физической культурой**

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся, занимающихся на уроках физической культуры в колледже.

1.2. Обучающиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию.

Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам урока:

1.3. Обучающиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

1.4. На первых уроках каждого года обучения проходят вводный инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.5. Преподаватель физической культуры знакомит с программным материалом, с требованиями к уроку, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке.

1.6. В течении учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления обучающихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.7. Во время занятий обучающиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.8. Обучающиеся соблюдают инструкцию по охране труда для обучающихся на занятиях физической культурой, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

### **2. Требования техники безопасности перед началом занятия на уроке физкультуры**

2.1. Перед началом каждой новой темы, преподаватель физической культуры проводит инструктаж обучающихся, обучает безопасным правилам поведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.2. На перемене обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женский). Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

2.4. Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Преподаватель физкультуры сообщает обучающимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.7. Преподаватель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на уроках физкультуры.

2.8. Преподаватель физической культуры перед занятиями напоминает обучающимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, обручами, гранатами для метания.

2.9. Преподаватель физической культуры напоминает учащимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

### **3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий обучающихся.**

3.1. На уроках физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

3.2. В подготовительной части урока обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.3. В течение урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требований дисциплины обучающихся в колледже (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

3.4. В течение урока обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя физкультуры, обратится в медицинский пункт колледжа.

### **4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой.**

4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего обучающиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

4.2. Обучающиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры.**

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), преподаватель физической культуры сразу докладывает в медицинскую службу колледжа, заместителю директора по УР, директору колледжа.

5.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории колледжа;

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;

- не приносить взрывоопасные вещества.

### 5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;

- сообщить пожарной охране (тел. 112);

- принять меры по эвакуации обучающихся из помещения;

- отключить электросеть.

## **6. Требования по оказанию первой помощи обучающимся на уроках физкультуры.**

### 6.1. При переломах:

а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину. При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.

При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

### 6.2. При поражении электрическим током:

а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.

Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.

б) на место ожога наложить сухую повязку;

в) тёплое питьё;

г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

### 6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

### 6.4. При обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

б) обеспечить доступ свежего воздуха;

в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;

г) дать понюхать нашатырный спирт;

д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

### 6.5. При термических ожогах:

а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;

б) разрезать одежду;

в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;

г) провести обработку обожжённой поверхности - компресс из салфеток, смоченных спиртом, водкой и т.д.;

д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

### 6.6. При отравлении:

а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;

б) вызвать искусственную рвоту;

в) дать слабительное;

г) обложить грелками, дать горячий чай.

### 6.7. При сотрясении головного мозга:

а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;

б) на голову положить пузырь со льдом.

### 6.8. Кровотечения при ранениях:

а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;

б) наложить давящую повязку;

в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;

г) наложить жгут.

6.9. При кровотечении из носа:

а) доступ свежего воздуха;

б) запрокинуть голову;

в) холод на область переносицы;

г) введение в ноздрю ваты, смоченной раствором перекиси водорода.

6.10. Повреждение органов брюшной полости:

а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;

б) положить на живот пузырь со льдом.

*Инструкцию разработал:*

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С инструкцией ознакомлен (а)*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /