

Муниципальное, бюджетное общеобразовательное учреждение
**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда»**
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБОУС(К)ОШ «Надежда»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
МБОУС(К)

ОШ «Надежда»

Н.В. Усенко

Протокол заседания профкома
№37

от 08. февраля 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУС(К)ОШ «Надежда»

С.Н. Жуган

Приказ от 08 февраля 2022 года №28

при проведении занятий по гимнастике в МБОУС(К)ОШ «Надежда»

(Инструкция предназначена для проведения первичного, повторного, внепланового инструктажей по охране труда, с учащимися во время занятий по физической культуре, по теме «Гимнастика»)

г. Симферополь

2022

1. Общие требования безопасности

1.1.1. Данная инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 года №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

1.2. К занятиям по гимнастике допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. К урокам по гимнастике допускаются обучающиеся основной медицинской группы. Перед началом занятий учитель физкультуры должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

1.3. Обучающиеся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

1.5. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. Выполняя упражнения потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

1.6. Не выполняйте сложные элементы без страховки, или если нет уверенности в их выполнении.

1.7. Занятия проводятся в спортивном зале или на стадионе.

1.8. Обучающиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.9. Обучающиеся не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и другое присутствуют на уроке.

1.10. В обязанность учителя физкультуры входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач учителя физкультуры.

1.11. Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям учитель физкультуры должен получить в начале учебного года от медицинского работника школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося.

1.12. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращённом объёме.

1.21. Во время занятий по физической культуре для учителя физкультуры и обучающихся действуют профессиональные риски:

- опасность поскользнуться, споткнуться, упасть с высоты собственного тела;
- психофизиологическое напряжение;
- высокая концентрация внимания;
- опасность поражения электрическим током;
- опасность возникновения пожаров;
- нарушение параметров микроклимата, предусмотренных для спортивного зала;
- длительные статические нагрузки;
- падение со сломанного стула;
- падение предметов находящихся на высоте;
- мокрый пол после влажной уборки;
- незакрепленная мебель или спортивное оборудование;
- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- падения, прыжки, блокировка мяча;
- силовые приемы, защитные действия, столкновения игроков;
- недостаточные двигательные навыки (захваты, перехваты, финты);
- получение травмы во время страховки;
- неблагоприятные климатические условия при занятиях на спортивном городке;
- грубость в игре, нарушение правил игры.

1.14. О каждом несчастном случае во время занятий учитель физкультуры должен поставить незамедлительно в известность директора школы. В случае легкой травмы учитель физкультуры должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать «скорую медицинскую помощь». До прибытия «скорой медицинской помощи» пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в школе.

1.15. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.16. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью учителя физкультуры и обязанностью обучающихся, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

1.17. Учитель физкультуры несет личную ответственность за состояние жизни и здоровья обучающихся во время проведения занятий по физической культуре.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

2.2. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

2.3. Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

2.4. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комки, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

2.5. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

2.6. Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

2.7. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

3.1. Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

3.2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему выполнять упражнение.

3.3. Залезать и спускаться с каната способом, указанным учителем. Не раскачивать канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не использовать его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

3.4. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

3.5. Перед выполнением опорного прыжка установить гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим бучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществлять страховку, стоя за снарядом должен учитель.

3.6. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить упражнение. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Учитель при возникновении аварийной ситуации обязан:

- в процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций;
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, сообщить о пожаре администрации школы и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения, если это не угрожает жизни и здоровью работника и окружающих;
- при прорыве системы отопления эвакуировать обучающихся, сообщить администрации школы, при необходимости перекрыть задвижки в тепловом узле здания (в подвале здания школы, под медицинским пунктом);
- при получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- в случае появления неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия на неисправном спортивном оборудовании, сообщить об этом администрации школы;
- при поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.2. Обучающийся должен:

- в случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или работнику администрации школы, следовать указаниям учителя;
- в случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, на спортивной площадке, соблюдать спокойствие и порядок, выполнять указания учителя.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

5.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги занятия, сообщаются обучающимся оценки за выполнение упражнений и за урок в целом.

5.2. Обучающиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, а после этого учитель ведет обучающихся в класс и передает их учителю.

Заместитель директора школы по УВР _____ А.О. Коновалова