

УТВЕРЖДЕНО

Председатель профкома _____

Р.Н.Сахабутдинова

« » _____ 200__г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____

М.М.Габидуллина

« » _____ 200__г.

ИНСТРУКЦИИ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГБОУ СОШ С.СТАРОЕ ЕРМАКОВО

ИНСТРУКЦИЯ № ____
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при ненадежных креплениях лыж;

— при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;

— обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с

и при температуре воздуха ниже 20°С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске с горы — не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) √ с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ № _____
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
по волейболу.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____ « » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ № _____
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
по баскетболу.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ № _____

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;
 - при выполнении упражнений без разминки.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
5. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.
6. Соблюдать правила дорожного движения при переходе через улицу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
8. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
9. Бег по кругу выполнять только в направлении против часовой стрелки.
10. Не покидать спортплощадку без разрешения учителя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы, немедленно сообщить учителю, он окажет помощь.
3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия, вернуться в спортивный зал.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

**ИНСТРУКЦИЯ №
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФУТБОЛУ.**

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ № ____
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям легкой атлетикой допускаются:

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

При занятиях легкой атлетикой учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий легкой атлетикой определяется календарным планированием, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при занятиях легкой атлетикой являются:

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

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

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

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

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

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

Убедиться в наличии и правильности расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в секторе для прыжков в высоту.

Убедиться в достаточности песка в секторе для прыжков в длину, его достаточной рыхлости и равномерности распределения.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям легкой атлетикой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего 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;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те виды легкоатлетических упражнений, которые указаны работником, проводящим занятия.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения работника, проводящего занятия по легкой атлетике;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения работника, проводящего занятия;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения;

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

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

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по легкой атлетике.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

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 по легкой атлетике.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

Инструкция № ____

по технике безопасности на занятиях гимнастикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий

1. не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятий и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ _____
для учащихся по технике безопасности
при проведении спортивных и подвижных игр.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- 1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся школы, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила игры.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-учителю и куратору.
- 1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИГРЫ.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2.2. Учащихся обязательно должны участвовать в разминке.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-учителя.
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-учителя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При плохом самочувствии сообщить об этом тренеру- учителю и куратору.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру- учителю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить игру и сообщить об этом тренеру-учителю. Игру продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ИГРЫ.

- 5.1. Покинуть место проведения игры только после разрешения тренера-учителя.
- 5.2. Тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.3. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения
- Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по плаванию

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
 - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
 - утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.
- 3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____

Учитель физической культуры _____

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда _____

« » _____ 200__ года