

**Березовское муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №55 имени Льва Брусницына»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации БМАОУ СОШ №55

 Шчербакова А.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БМАОУ СОШ №55



Калинин М.О.

Приказ № 18/ « 21 » 08 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ ИОТФ 007-23

при использовании спортивного оборудования

Настоящая инструкция по охране труда при использовании спортивного оборудования, далее – Инструкция, регламентирует безопасный, с точки зрения охраны труда, порядок действий при проведении занятий в спортивном зале БМАОУ СОШ №55 (далее - Школа).

1. Общие требования

1.1. К занятиям физическими упражнениями с использованием спортивного оборудования допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Спортивное оборудование предназначено для занятий с воспитанниками и обучающимися.

1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий с использованием спортивного оборудования возможно воздействие на воспитанников и обучающихся, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного инвентаря;
- травмы при нарушении правил использования инвентаря;
- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками и обучающимися тяжелого спортивного оборудования;
- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
- травмы при падении детей с тренажеров и во время проведения подвижных игр;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов;
- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.5. Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.6. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.7. Во время занятий воспитанники и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. В тренажерном (спортивном) зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.9. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.10. Учитель, воспитатель, обучающиеся и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем.

1.11. Спортивное оборудование (тренажеры) должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.12. При каждом несчастном случае с воспитанниками и обучающимися воспитатель, учитель или очевидец несчастного случая обязан самостоятельно либо силами медицинского работника Школы оказать первую помощь пострадавшему, проинформировать о случившемся Администрацию Школы, специалиста по охране труда, а в его отсутствие – дежурного Администратора, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.4. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.5. Во избежание падения детей убедитесь в хорошем состоянии напольного покрытия.

2.6. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования.

2.7. Провести целевой инструктаж воспитанников и обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на спортивном инвентаре.

2.8. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. И Все комплексы занятий физическими упражнениями с использованием спортивного оборудования должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, инструктора по физической культуре, учителя.

3.4. Выполнять упражнения только на исправном тренажере.

3.5. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного оборудования.

3.6. Не оставлять без присмотра тренажеры.

3.7. Не стоять, не ходить около тренажеров, когда на нем выполняют упражнения.

3.8. Смена оборудования происходит по сигналу воспитателя, учителя или инструктора по физической культуре.

3.9. **При лазании по шведской стенке** обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту. Запрещаются следующие действия - провисать при лазании, висеть на одной руке, пропускать рейки при лазании, спрыгивать с высоты, отпускать руки, когда обе ноги еще не стоят на полу. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.10. **При лазании по веревочной лестнице** см. выше п. 3.9.

Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом инструктору по физической культуре, учителю или воспитателю. Детям нельзя раскачиваться в виси на веревочной лестнице, спрыгивать с качающейся веревочной лестнице. При отсутствии прочных навыков у детей веревочная лестница закрепляется в неподвижном положении или его держит учитель, воспитатель (инструктор).

3.11. **При лазании по канату** обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту. При лазании не висеть на одной руке, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу. Детям нельзя раскачиваться в виси на канате, спрыгивать с качающегося каната. При отсутствии прочных навыков у детей канат закрепляется в неподвижном положении или его держит учитель, воспитатель (инструктор). Под канатом расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук и ног.

3.12. **При выполнении упражнений на канате**, соблюдать правильный подход к тренажеру. Стоя на полу, дети берутся за канат прямыми руками над головой, поднимают согнутые ноги и захватывают ими канат, упираясь в канат ногами, разгибают их и сгибают руки, перехватывают канат руками вверх до выпрямления ног. Снова ноги скользят вверх по канату, плотно обхватывая его, сгибаются.

3.13. **При выполнении упражнений на кольцах**, соблюдать правильный подход к тренажеру, в зависимости от выбора упражнения. Под кольцами расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, ног и правильностью выполнения упражнения.

3.14. **При выполнении упражнений на трапеции**, соблюдать правильный подход к оборудованию, в зависимости от выбора упражнения. Под трапецией расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости.

3.15. **Перед выполнением упражнений на доске наклонной** (укрепление мышц брюшного пресса) лежа на спине, на силовом тренажере, соблюдать следующую последовательность выполнения: сесть «верхом» на тренажер, ноги стоят на полу под углом 90 градусов, лечь на спину так, чтобы голова не свисала с тренажера, ноги обязательно поставить на подставки (в упор), руки согнуты в локтях под головой, затем следует выполнение упражнений. По окончании упражнений сесть, а затем встать с тренажера.

3.16. **При работе с гимнастическим мячом** потребуются: гимнастический мяч, гимнастический коврик и легкая спортивная одежда. Наиболее оптимальный размер 60-75 см в диаметре. Такой размер позволяет использовать его в различных упражнениях (сидеть, прыгать и т.д.). При выполнении упражнений на гимнастическом мяче, соблюдать правильный подход к тренажеру, в зависимости от выбора упражнения. На место, где будет выполняться упражнение с гимнастическим мячом, постелить коврик, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильностью выполнения упражнения.

3.17. **При работе с гантелями** соблюдать дистанцию при выполнении упражнений.

3.18. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении обучающимся травмы самостоятельно либо силами медицинского работника Школы оказать первую помощь пострадавшему, проинформировать о случившемся Администрацию Школы, специалиста по охране труда, а в его отсутствие – дежурного Администратора, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников и обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.2. Выключить освещение и закрыть все окна.

5.3. Привести спортивное оборудование и приспособления в их исходное состояние.

5.4. Сложить используемый спортивный инвентарь в специально отведенные места, предназначенные для его хранения.

5.5. Организованно вывести всех учеников из спортивного зала.

6. Заключительные положения

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий обучения в конкретном помещении;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия обучения на уроках физкультуры не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника проводящего уроки труда в начальной школе.

Инструкцию разработал Специалист по охране труда: _____ /Кузнецов В.Р./