



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Зайцевская СОШ»
О.В. Келлер *О.В. Келлер*
Приказ № *10* от *09.02.2022*

Сборник инструкций по технике безопасности для учащихся на уроках физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- Инструкция № 1.** По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»
- Инструкция № 2.** По охране труда в раздевалках спортивного зала
- Инструкция № 3.** По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм в школе и ДОУ
- Инструкция № 4.** По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
- Инструкция № 5.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.
- Инструкция № 6.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.
- Инструкция № 7.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
- Инструкция № 8.** По лыжной подготовке для школьников
- Инструкция № 9.** По охране труда обучающихся при проведении занятий по лыжной подготовке
- Инструкция № 10.** По охране труда для учащихся при массовых мероприятиях на базе других учреждений
- Инструкция № 11.** О порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера
- Инструкция № 12.** По предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.
- Инструкция № 13.** Оказание первой доврачебной помощи на уроке физкультуры

ИНСТРУКЦИЯ №1

По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1.1. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

1.2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

1.3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, висеть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

1.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1.5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ №2

по охране труда в раздевалках спортивного зала

2.1. Общие требования безопасности.

2.1.1. Данная инструкция по охране труда разработана с целью обеспечения порядка и обеспечения безопасности при нахождении учащихся в раздевалках спортивного зала образовательного учреждения.

2.1.2. В раздевалки спортивного зала допускаются ученики, которые прошли инструктаж по охране труда и имеющие урок физической культуры по расписанию учебных занятий.

2.1.3. Учащиеся в раздевалках спортзала обязаны:

- строго соблюдать инструкцию по охране труда в раздевалках спортзала образовательного учреждения;
- строго соблюдать правила поведения в раздевалке спортивного зала;
- избегать любых травм, не нарушать установленный в школе режим учебных занятий и отдыха;
- иметь с собой спортивную одежду и обувь с нескользящей подошвой;
- строго соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, при пользовании душевой кабиной и туалетной комнатой - правила личной гигиены;
- разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок и чистоту в шкафах и правила дисциплины;
- по ковровым дорожкам передвигаться только в носках, а после принятия душа - босиком;
- аккуратно поместить вещи в шкафчик, положить сумку на среднюю полку, обувь поставить на нижнюю полку. Двери шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.

- соблюдать предельную осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения на скользком полу.

2.1.4. Школьникам в раздевалке спортзала строго запрещено:

- приносить в раздевалку спортивного зала колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы и вещества;
- бегать без разрешения преподавателя, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель в раздевалке спортивного зала;
- передвигать без разрешения педагога скамейки;
- сидеть на нижней полке шкафчика.

2.1.5. О каждом несчастном случае ученик или очевидец обязан незамедлительно доложить преподавателю, который в свою очередь должен оперативно известить о случившемся администрацию образовательного учреждения и принять меры по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

2.2. Требования безопасности во время переодевания в раздевалках спортзала.

2.2.1. Ученики в раздевалках спортзала обязаны:

- разговаривать в помещении раздевалки спокойным голосом;
- аккуратно сложить свои вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- снять с себя спортивную одежду и обувь, сложить свои вещи в пакет или сумку;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, соблюдая при этом санитарно-гигиенические правила и правила использования душа и туалета;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования шкафами, туалетными и душевыми кабинками;
- выполнять все требования педагога, самовольно не предпринимать никаких действий;

2.2.2. Ученикам в раздевалках строго запрещено:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке спортивного зала;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга; ломать дверцы шкафов и другую мебель, передвигать без разрешения педагога скамейки;
- разбрасывать свои вещи, оставлять открытыми дверцы шкафчиков, нарушать установленный порядок расстановки скамеек в раздевалке спортивного зала;
- передвигаться в обуви по резиновым коврикам.

2.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.3.1. При обнаружении какой-либо неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей или скамеек следует срочно доложить об этом преподавателю.

2.3.2. В случае получения кем-либо из учеников травмы школьник или свидетель происшедшего должен незамедлительно оповестить об этом педагога, который обязан экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему и проинформировать о случившемся медицинского работника и администрацию образовательного учреждения.

2.4. Требования безопасности по окончании переодевания в раздевалках спортзала.

2.4.1. Ученики обязаны:

- проверить наличие своих вещей, не забыть их взять с собой;
- при наличии мусора, поместить его в мусорную корзину;
- спокойно выйти из помещения раздевалки.

ИНСТРУКЦИЯ №3
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм в школе и ДООУ

3.1. Общие требования охраны труда

- 3.1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 3.1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 3.1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3.2. Требования охраны труда во время занятий

- 3.2.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.2.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.2.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.2.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.3. Требования охраны труда по окончании занятий

- 3.3.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 3.3.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №4
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

4.1. Общие требования охраны труда.

- 4.1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 4.1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 4.1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
- травмы при столкновениях;
 - нарушение правил проведения игры;
 - при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 4.1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 4.1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4.2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 4.2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 4.2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладины футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 4.2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 4.2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

4.3. Требования охраны труда во время занятий.

- 4.3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 4.3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 4.3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 4.3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 4.3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4.4. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 4.4.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 4.4.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №5

для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

5.1. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся 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 соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

5.2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки 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;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

5.3. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися; «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Баскетбол

Ведение мяча

Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под игом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

5.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ №6

для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

6.1 Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся 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.

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.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

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

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

6.2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки 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.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

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

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 комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

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

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров. Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч. Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

6.3 Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стальных 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.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

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

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

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега.

Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

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

6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ №7

для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

7.1. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

7.2. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

7.3. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 3-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выплывающий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

7.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

7.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ №8

по лыжной подготовке для школьников

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии.

Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (протектор).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней.

Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям, либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой.

Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоребиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд.

Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки.

Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе — две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу встать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.

В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять поводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжах. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника, 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по

которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

ИНСТРУКЦИЯ №9

По охране труда обучающимся при проведении занятий по лыжной подготовке

9.1. Общие требования безопасности

14.1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

14.1.2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20⁰С;

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

9.2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

14.2.1. 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.

14.2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

14.2.3. Организованно под командой учителя убить на трассу для выполнения учебного задания.

9.3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

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.

9.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и 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 травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

9.4. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
2. Убрать спортивный инвентарь в мешки для его хранения;
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

ИНСТРУКЦИЯ №10

по охране труда для учащихся при массовых мероприятиях на базе других учреждений

10.1. Общие положения инструкции при массовых мероприятиях в других учреждениях

- 10.1.1. Настоящая инструкция разработана для учащихся во время пребывания их в общественных местах проведения массовых мероприятий на базе других учреждений.
- 10.1.2. Все участники учебно-воспитательного процесса должны знать правила оказания первой (доврачебной) помощи при характерных повреждениях.

10.2. Требования безопасности перед посещением массового мероприятия

- 10.2.1. Перед проведением массовых мероприятий на базе других учебных учреждений определить дату, место проведения, схему маршрута к обозначенному учреждению.
- 10.2.2. Повторить правила дорожного движения и правила поведения в общественном транспорте, общественных местах.
- 10.2.3. Повторить правила безопасности жизнедеятельности и план эвакуации в чрезвычайных ситуациях во время проведения массовых мероприятий с учащимися на базе других учреждений.
- 10.2.4. Следует прибыть за 15 мин. до начала мероприятия и сообщить воспитателю класса про своё присутствие. Если по какой-нибудь причине вы не можете быть на мероприятии, нужно заблаговременно предупредить по телефону причину своего отсутствия.
- 10.2.5. Не заходить по одному на территорию, на которой проводится мероприятие, или в помещении учреждения к узким, затемненным проходам, углам или туалетным комнатам, гардероба и др. для предотвращения совершения противоправных действий, насилия над детьми.
- 10.2.6. Быть постоянно в поле зрения учителя, избегать столпотворения, обходить его. Если вы попали в толпу, ни в коем случае не идите против него. Помните, что небольшая давка бывает возле дверей, перед стеной, возле арены и др. Не приближаться к витринам, стенам, стеклянным дверям, к которым вас могут прижать. Если толпа вас схватила – не сопротивляйтесь. Глубоко вдохнуть, согнуть руки в локтях и поднять их, чтоб защитить грудную клетку. Не держать руки в карманах, не цепляться ни за что руками – там можно сломать руку. Если есть возможность, застегнуть одежду. Если у

Если вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. Главное задание в толпе – не упасть. Если вас сбили с ног, попробуйте свернуться в клубок и защитить голову руками. При любой возможности попробовать встать.

10.2.7. При движении в сплошной толпе не напирать на тех, кто идет впереди – желание ускорить движение обычно заканчивается давкой.

10.2.8. Перед началом массового мероприятия следует ознакомиться с запасными выходами в учреждении, через которые можно осуществить эвакуацию в случае аварийной ситуации, а также с общим планом эвакуации из учреждения.

10.2.9. Чётко выполнять указания и распоряжения учителя. Без его разрешения нельзя заходить или выходить из помещения, территории, на которой происходит мероприятие.

10.3. Требования безопасности во время массового мероприятия

10.3.1. Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует пребывать в определённом учителем месте, передвигаться по помещению, территории без разрешения учителя запрещается.

10.3.2. Если на мероприятии вы увидели много пьяных или возбужденных зрителей – выйдите до завершения представления или когда все уже разойдется, чтобы избежать правонарушений, опасных травм.

10.3.3. Во время проведения массовых мероприятий в других учреждениях следует вести себя прилично, не кричать. Внимательно слушать выступающих.

10.3.4. Если проводятся развлекательные конкурсы или викторина с залом, не стоит соскакивать с места, следует подождать, пока вас не пригласят.

10.3.5. Не кричать, не свистеть, не бегать, не прыгать, не создавать травмоопасные ситуации.

10.3.6. Категорически запрещено словами, действиями или агрессивным поведением во время проведения мероприятия провоцировать других участников, это может привести к драке, правонарушениям.

10.3.7. Во время мероприятия следует придерживаться правил пожарной безопасности: нельзя брать участие в массовом мероприятии детям, одетым в одежду из легковоспламеняющихся материалов, не пропитанных огнестойкой смесью; категорически запрещено брать с собой на мероприятие петарды, бенгальские огни, фейерверки, легковоспламеняющиеся вещества. Во время мероприятия не приближаться к электроприборам, музыкальной аппаратуре, которые питаются током.

10.4. Требования безопасности после завершения массового мероприятия

10.4.1. После завершения массового мероприятия оставить своё место и выйти из помещения только по указанию учителя.

10.4.2. Запрещено выбегать, толкаться во время выхода из помещения, в котором происходит мероприятие, создавать травмоопасные ситуации.

10.4.3. Не вступать в контакт с незнакомыми людьми, ни в коем случае не передавать им свои вещи (особенно ценные – телефон, украшения и др.); даже если они назвали себя представителями полиции, для предотвращения совершения насилия над детьми или преступления.

10.4.4. Если мероприятие завершилось поздно, или на рассвете (выпускной вечер, новогодняя дискотека), обязательна явка родителей, которые вас встречают. После того как добрались домой, обязательно сообщить учителю и сообщить, что с вами все хорошо.

10.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

10.5.1. В случае возникновения аварийной ситуации следует немедленно сообщить учителю.

Чётко выполнять указания учителя, не паниковать, не суетиться, никуда не идти от руководителя, быть рядом.

10.5.2. В случае обнаружения оборванных проводов, не заизолированной проводки, искрения проводки, следует немедленно сообщить учителю.

10.5.3. Если непредвиденная ситуация выходит из-под контроля взрослых, следует срочно связаться со службами экстренной помощи или родными по телефону.

Помните номера телефонов:

101 – пожарная охрана;

102 – полиция;

103 – скорая медицинская помощь;

104 – газовая служба.

10.5.4. Позвонив специалистам экстренной помощи, нужно сообщить адрес учреждения, в котором происходит мероприятие, коротко описать ситуацию, назвать свою фамилию и номер телефона.

ИНСТРУКЦИЯ №11

в порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера

Для того, чтобы знать как себя вести при возникновении чрезвычайной ситуации, необходимо внимательно изучить инструкцию по действиям при угрозе террористического акта как персоналу общеобразовательного учреждения, так и всем учащимся.

Необходимо всегда помнить и в случае необходимости, воспользоваться правилами данной инструкции.

11.1. Порядок действий при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство

11.1.1. Рассмотрим признаки реальной опасности осуществления угрозы взрыва.

- Наличие предметов сомнительного происхождения (сумки, пакеты, кейсы, коробки и т.д.), как будто кем-то случайно оставленных.
- Предметы, имеющие явные признаки стандартных армейских боеприпасов, форму ручных осколочных гранат, инженерных мин, имеющих характерную зеленого цвета защитную окраску, следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, не предусмотренные конструктивной необходимостью объекта, электроприборы и антенные устройства, натянутую проволоку, шнуры и провода, скотч, изоленту, следы взлома, тайного проникновения.

11.1.2. В целях защиты от возможного взрыва запрещается:

- Трогать и перемещать подозрительные предметы.
- Заливать жидкостями, засыпать сыпучими веществами или накрывать какими-либо материалами.
- Пользоваться электрорадиоаппаратурой (радио- и мобильными телефонами) вблизи от подозрительного предмета.
- Оказывать температурное, звуковое, механическое и электромагнитное воздействие.

11.1.3. В целях принятия неотложных мер по ликвидации угрозы взрыва необходимо:

1. Обращаться с подозрительным предметом как со взрывным устройством, любую угрозу воспринимать как реальную до тех пор, пока не будет доказано обратное.
2. Немедленно сообщить полную и достоверную информацию об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы.
3. Зафиксировать время и место обнаружения.
4. Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
5. По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны.
6. Необходимо обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.
7. Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.

8. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
 9. Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.
- 11.1.4. При охране подозрительного предмета необходимо находиться, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания, колонна, толстое дерево, автомашина и т.д.).
- 11.1.5. Самостоятельное обезвреживание, изъятие или уничтожение взрывного устройства категорически запрещаются!

11.2. Порядок действий при получении сообщения о готовящемся взрыве

При получении сообщения о готовящемся или произошедшем взрыве необходимо:

1. Немедленно прекратить работу.
2. Отключить от сети закрепленное электрооборудование.
3. Принять по возможности меры по эвакуации посетителей и сотрудников, подготовить к эвакуации имущество, служебные документы и материальные ценности.
4. Сообщить непосредственному или вышестоящему начальнику и оповестить других сотрудников.
5. При общем сигнале опасности без паники в соответствии с планом эвакуации покинуть здание по ближайшим маршевым лестницам, руководителям удалиться за пределы опасной зоны всех сотрудников. Всем эвакуировавшимся самостоятельно сотрудникам прибыть к закрепленному месту сбора.
6. Руководителям проверить наличие сотрудников и доложить вышестоящему руководителю.
7. Работу возобновить после получения соответствующего разрешения от руководства администрации, в соответствии с данной инструкцией.

11.3. Порядок действий при поступлении угрозы террористического акта по телефону

1. После сообщения по телефону об угрозе взрыва, о наличии взрывного устройства не впадать в панику. Быть выдержанными и вежливыми, не прерывать говорящего.
2. Постараться сразу дать знать об этой угрозе своему коллеге по возможности, одновременно с этим разговором он должен по другому аппарату сообщить в правоохранительные органы и непосредственному руководителю о поступившей угрозе и номер телефона, по которому позвонил предполагаемый террорист.
3. Постарайтесь затянуть телефонный разговор насколько возможно, сообщите на некачественную работу телефонного аппарата, попросите повторить сообщение, мотивируя необходимостью записать его полностью.
4. Запишите все, что было сказано террористом, в том числе о месте размещения взрывного устройства, его типе и времени взрыва, на каких условиях его можно избежать.
5. По ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его речи, обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашины или ж.д. транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса).
6. Для определения телефонного номера, с которого поступила угроза, не вешайте телефонную трубку по окончании разговора.
7. Не сообщайте об угрозе никому, кроме тех, кому об этом необходимо знать в соответствии с инструкцией, чтобы не вызвать панику и исключить непрофессиональные действия по обнаружению взрывного устройства.

Если вы получили сообщение об угрозе взрыва и наличии взрывного устройства, то должны немедленно известить правоохранительные органы.

11.4. Порядок действий при поступлении угрозы в письменной форме

1. Угрозы в письменной форме могут поступить к вам по почте и в анонимных материалах (заметках, информации на дискете и т.д.). После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно.
2. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

3. Не мните документ, не делайте на нем пометок. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.
4. Если документ поступил в конверте, его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.
5. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку.
6. Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.
7. Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

11.5. Порядок действий при захвате в заложники

11.5.1. Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п. Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

11.5.2. Если вы оказались заложником, необходимо придерживаться следующих правил поведения:

1. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.
2. Переносите лишения, оскорбления, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.
3. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.
4. На совершение любых действий (есть, встать, чихнуть, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения.

11.5.3. Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

11.5.4. Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

1. Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.
2. Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.
3. Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

11.5.5. При необходимости оказания срочной доврачебной помощи безотлагательно используйте инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему до приезда скорой помощи.

11.5.6. **Телефоны экстренной связи:**

- 101 - Пожарная охрана
- 102 – Полиция
- 103 - Скорая помощь

ИНСТРУКЦИЯ №12

по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.

12.1. Общие требования безопасности.

1. Дети должны знать и строго соблюдать правила дорожного движения, быть для детей примером дисциплинированности на улице.

При движении по тротуару:

- придерживаться правой стороны;
- сопровождающие должны находиться со стороны проезжей части;
- сопровождающие должны внимательно наблюдать за выездом машин со двора;
- не позволяйте детям выходить на проезжую часть.

Готовясь перейти дорогу:

- остановитесь для ожидания отстающих детей и внимательного осмотра проезжей части;
- следите за тем, чтобы дети не находились на краю тротуара;
- оцените дорожную обстановку и перегородите проезжую часть, подав сигнал водителям с помощью красных флажков.

При переходе проезжей части:

- переводить детей через улицу строго в местах, где имеются знаки перехода, по пешеходным дорожкам и при зеленом сигнале светофора, даже если нет машин;
- переводить детей через улицу надо не спеша, спокойным ровным шагом напрямик, а не наискось;
- следить за тем, чтобы дети не отвлекались на разговоры друг с другом и по телефону, не толкались и не устраивали игр;
- не выводить детей на проезжую часть из-за транспорта или кустов, заграждающих видимость дороги;
- убедитесь в том, что все автомобили уступают вам дорогу.

ИНСТРУКЦИЯ №13

Оказание первой доврачебной помощи на уроке физкультуры

13.1. Причины травматизма

Причины, при которых возникают травмы, разнообразны и зависят от различных факторов, как внешних, так и внутренних.

К внешним факторам травматизма относятся:

1. Неправильная организация и недочеты в методике проведения занятий и соревнований. Процент травм от общего количества в этом случае составляет от 55-60% всех повреждений.

К неправильной организации можно отнести:

проведение занятий с большим числом занимающихся под руководством одного педагога; проведение занятий с большим числом групп в зале на площадке или катке, нарушение потоков движения, неправильный обгон на велосипеде, отсутствие страховки или неопытность может привести к тяжелым травмам.

2. Ошибки в методике проведения занятий обусловлены и тем, что педагоги не всегда придерживаются основных положений: регулярности занятия, постепенности увеличения нагрузки, последовательности обучения и овладения двигательными навыками с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Нередки случаи, когда на занятиях у начинающих физкультурников и, особенно, у детей используют средства и методы тренировки, применяемые у опытных физкультурников, что недопустимо в связи с их недостаточной физической подготовленностью.

Важным фактором в профилактике спортивного травматизма является подготовка занимающегося к выполнению предстоящей работы. Разминку не следует рассматривать упрощенно. Под влиянием разминки, мышцы становятся эластичными, связки растянутыми, учащается пульс, усиливается легочная вентиляция и поглощение кислорода, повышается температура тела, повышается возбудимость организма.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, одежды и обуви занимающегося является причиной 15 -25% всех травм.

К возникновению травм приводит неровная поверхность (футбольного поля и хоккейной площадки, выбоины на беговой легкоатлетической дорожке, мокрый пол в спортивном зале, низкое качество спортивных снарядов и матов. Снаряды перед каждым занятием следует проверять.

Причиной травмы может быть и несоответствие одежды и обуви для данного урока физической культуры, особенно в зимний период. Тесная обувь ведет к потертостям, а в зимний период может привести к отморожению. При занятиях на лыжах большое значение имеет качество креплений.

4. На долю неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий в период занятий и соревнований, приходится 2-6% всех травм.

Плохая освещенность площадок и залов является причиной травм, особенно в игровых видах спорта. Повышенная влажность воздуха или высокая температура, дождь, снег, туман, ослепляющие лучи солнца, сильный ветер могут привести к травмам.

5. Нарушение требования врачебного контроля приводит к травмам 4-6%. Для профилактики спортивных повреждений важно, чтобы занимающиеся после заболевания и, особенно после травм не возобновляли преждевременно тренировки. Преподавателя следует следить, чтобы допуск детей к занятиям физической культурой был разрешен врачом. При несоблюдении рекомендаций врача об ограничении нагрузки может привести к наступлению общего утомления и вызвать травму.

6. Недисциплинированность занимающихся приводит к травмам от 5-15%. Большинство травм по причине недисциплинированности случается в игровых видах спорта и единоборствах.

В спортивном травматизме играют роль внутренние факторы.

К внутренним факторам относят:

1. Состояние утомления.

Особенно опасно в этом случае нарушение координации движения, а также ухудшение защитных реакций и внимания.

Утомлением называется такое состояние организма, при котором его работоспособность в результате выполнения работы временно снижается. Утомление возникает в организме при различной мышечной деятельности, его возникновение обусловлено неодинаковыми причинами. В одних случаях оно возникает от уменьшения энергетических запасов организма, в других этот фактор не играет никакой роли. Причины утомления сложны и разнообразны.

2. Изменение функционального состояния отдельных систем организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Перерыв в занятиях ведет к «стиранию» установившегося динамического стереотипа, что может привести к травме. После болезни нарушается координация движений, снижается гибкость, ловкость, скорость движений, это затрудняет выполнение упражнений. Допускать к занятиям можно только с разрешения врача.

3. Недостаточная физическая подготовленность занимающегося к выполнению напряженных или сложно координированных упражнений.

4. Нарушение биомеханической структуры движения.

В этом случае может быть перенапряжение мышц, связок, чрезмерные и резкие сгибания или разгибания в суставе, перегибание назад в поясничном отделе позвоночника, или скручивание, особенно в борьбе.

В профилактике травм главенствующее значение имеет выполнение таких общих мероприятий, как хорошо организованный учебно-тренировочный процесс, дисциплина занимающихся, рациональная разминка, предупреждение переохлаждения и перегревания организма, полноценное материально-техническое обеспечение и строгое соблюдение рекомендуемых врачом сроков допуска к занятиям физической культурой и спортом.

13.2. Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Ушибы - это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных кровоизлияний (гематом).

Характерные признаки:

В месте ушиба возникают боль, припухлость; изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния; нарушаются функции суставов и конечностей.

Первая помощь:

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба обрабатывают хлорэтилом, кладут на него пузырь со льдом (снегом, холодной водой) или кусочки льда, обернутые полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей ушибленную область фиксируют тугой повязкой.

Вывих - это полное смещение суставных поверхностей костей вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы.

Характерные признаки:

При вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав; ощущаются болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Первая помощь:

Необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынке; на ногу накладывают импровизированную шину. После этого пострадавшего направляют в лечебное учреждение.

Не следует пытаться самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразиться на восстановлении нормальной функции сустава.

Перелом - полное или частичное нарушение целостности кости.

Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова), без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц).

Характерные признаки:

Ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков — укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров; иногда в ране видны костные отломки.

Первая помощь:

Необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные шины; а при их отсутствии — импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, липеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов - выше и ниже места пере-

лома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома.

Прежде чем наложить стандартную или импровизированную шину, необходимо тщательно осмотреть поврежденную конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление торчащих костных отломков или их удаление.

При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. При переломах голени шиной фиксируют коленный и голеностопный суставы. При переломе плеча шины фиксируют неподвижность плечевого и локтевого суставов, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе. При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Если поблизости нет подручного материала для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, а нижнюю - к здоровой конечности.

Рана - повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием.

Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полость и в череп. По характеру повреждения тканей различают резаные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны.

Характерные признаки:

Каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаной раны, нанесенной режущим оружием (ножом, бритвой, стеклом), расходятся; рана зияет, сильно кровоточит, вызывая боль.

Рубленая рана по своим характеристикам похожа на резаную, но может сопровождаться повреждением костей.

Колотая рана, нанесенная колющим оружием (ножом, гвоздем, шилом, кинжалом), небольшая на кожной поверхности, может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов (при проникновении в грудную или брюшную полость). В результате смещения мышц и других тканей канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции.

Рваная, ушибленная и укушенная раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при таких ранениях более длительная и сильная, а заживление — более медленное.

Первая помощь:

При ранении первоочередная задача - остановка кровотечения. Следующая задача — защита раны от попадания микробов. Для этого нужно наложить на нее повязку. Третья задача - уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и созданием спокойного, удобного положения раненой части тела: для нижних конечностей и туловища - лежа, для верхних конечностей - подвешивание на перевязи. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или больницу для хирургической обработки раны.

Кровотечение при ранениях.

Всякое ранение сопровождается кровотечением большей или меньшей степени. Наиболее сильное кровотечение наблюдается при повреждениях артерий - *артериальное кровотечение*; при этом обильно выделяется кровь алого цвета. Если рана открыта, кровь бьет из нее фонтаном, толчками (пульсирующей струей). При повреждении крупных артерий шеи, бедра, подмышечной области только экстренная помощь мо-

жет спасти жизнь раненого. Артериальные кровотечения из крупных сосудов представляют наибольшую опасность для жизни. Повреждение вен шеи и грудной клетки, помимо опасности большой потери крови, может сопровождаться попаданием в ток крови пузырьков воздуха. Нередко такая воздушная закупорка сосудов оказывается смертельной. При повреждениях вен - *венозное кровотечение* - кровь темно-красного цвета вытекает из поврежденного сосуда непрерывной струей. При повреждении крупной вены кровь быстро заполняет рану и вытекает из нее.

Часто очень трудно определить, какие сосуды (или сосуд) повреждены при ранении. В связи с этим при всяком обильном кровотечении несообразно предполагать повреждение артерии.

При повреждениях мелких сосудов - *капиллярное кровотечение* - кровь обильно выделяется только при ранениях внутренних органов при пониженной свертываемости крови.

Помощь при кровотечении:

Для уменьшения потери крови нужно остановить кровотечение как можно быстрее на месте происшествия (временная остановка кровотечения). В больнице будет произведена окончательная остановка кровотечения.

При кровотечении из капилляров и мелких вен достаточно бывает поднять вверх раненую конечность или наложить давящую повязку на рану.

Наложение давящей повязки осуществляется следующим образом: кожу вокруг раны смазывают настойкой йода, затем на рану накладывают перевязочный материал, вату и туго прибинтовывают.

При артериальном кровотечении из раны на руке или ноге эффективным методом является прижатие артерии к кости выше (по току крови) места ранения, т.е. между раной и сердцем.

Прижатие производят одним или двумя пальцами, наложенными один на другой, а также четырьмя. Остановка кровотечения таким способом должна производиться до прибытия медицинского работника или доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки ручное прижатие можно заменить давящей повязкой.

Артериальное кровотечение в области локтевого сгиба, медиальной поверхности предплечья, в подколенной и паховой областях может быть остановлено сгибанием конечностей после прикрытия раны скотканым куском марли или бинтом. Максимально согнутую в суставе конечность фиксируют ремнем, бинтом, косынкой или шарфом.

Защита раны от заражения.

Поверхности, раны нельзя касаться руками и задевать одеждой. Для доступа к ране одежду с пострадавшего не снимают, а разрезают и раздвигают в стороны, не трогая края раны. Промывать рану водой нельзя: микробы вместе с водой могут проникнуть в глубь раны. Кожу вокруг раны смазывают настойкой йода, спиртом или одеколоном.

Для защиты от заражения рану закрывают чистой марлевой салфеткой, чистым лоскутом хлопчатобумажной ткани и накладывают повязку с помощью бинта или косынки. Нельзя извлекать из раны, попавшие в нее предметы (осколки стекла, кусочки одежды, дерева и т.д.). Лучше всего воспользоваться стерильным (обеззараженным) индивидуальным перевязочным пакетом. Раскрыв пакет, ватно-марлевую подушечку внутренней стороной накладывают на рану и закрепляют бинтом. Две подушечки предусмотрены для сквозной раны: одну накладывают на входное, а другую - на выходное раневое отверстие. Если рана не сквозная и имеет малую поверхность, подушечки кладут одну на другую; при большой поверхности ранения их помещают рядом. Бинтуют рану марлевыми бинтами различного размера.

При бинтовании следует руководствоваться следующими правилами:

- бинт держат в правой руке, а его свободный конец - в левой;
- бинт раскручивают в направлении слева направо и снизу вверх; сначала бинт закрепляют ниже места ранения 3-4 витками;
- каждый последующий виток должен на 2/3 закрывать предыдущий;
- заканчивают бинтование 3-4 витками выше места ранения;
- натяжение бинта должно быть таким, чтобы он не сползал при движениях и чрезмерно не сдавливал область бинтования;
- ноги бинтуют выпрямленными, а согнутую под прямым углом руку после бинтования подвешивают на косынке или на кольце из широкого бинта.

Обмороки, солнечные и тепловые удары

Обморок - внезапная непродолжительная потеря сознания. Пострадавшего укладывают на кушетку (голова ниже ног), дают нюхать нашатырный спирт.

Первая помощь.

Солнечные и тепловые удары наступают при перегреве организма. Их признаки: вялость, головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота, частый пульс, горячая кожа, внезапная потеря сознания. Пострадавшего укладывают в тень, принимают меры к охлаждению организма, прикладывают холод к голове и на область сердца, обтирают кожу мокрым полотенцем. При жалобах на боль в сердце дают нитроглицерин или валидол. Пострадавшему предоставляют полный покой, вызывают скорую помощь или доставляют в лечебное учреждение.