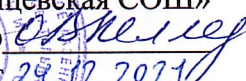



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Зайцевская СОШ»
О.В. Келлер 
Приказ № 108/11 от 29.12.2021



Сборник инструкций по технике безопасности для учителя физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- Инструкция № 1.** По мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»
- Инструкция № 2.** По охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры
- Инструкция № 3.** По пожарной безопасности в спортивном зале.
- Инструкция № 4.** По охране труда в спортивном зале
- Инструкция № 5.** По охране труда для организаторов спортивных соревнований
- Инструкция № 6.** По охране труда при проведении занятий на спортивной площадке
- Инструкция № 7.** По охране труда в раздевалках спортивного зала
- Инструкция № 8.** По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм в школе и ДОУ
- Инструкция № 9.** По охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
- Инструкция № 10.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.
- Инструкция № 11.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.
- Инструкция № 12.** Для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
- Инструкция № 13.** По лыжной подготовке для школьников
- Инструкция № 14.** По охране труда обучающихся при проведении занятий по лыжной подготовке
- Инструкция № 15.** По ПБ при проведении школьного массового мероприятия
- Инструкция № 16.** По охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов и др.)
- Инструкция № 17.** По охране труда для учащихся при массовых мероприятиях на базе других учреждений
- Инструкция № 18.** О порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера
- Инструкция № 19.** По предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.
- Инструкция № 20.** По охране труда руководителя кружка, секции
- Инструкция № 21.** 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 занимающихся (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, виснуть 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 и мерам безопасности для учителя физкультуры

2.1. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль над соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже одного раза в пять лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися правил по охране труда в быту и т.д.

Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медосмотра;

- учащихся, освобождённых врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

2.2. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Учитель физкультуры должен:

- проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

2.3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учитель физкультуры должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведённое на неё, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;
- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

2.4 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учитель физкультуры должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:
- **порез** – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану наложить давящую повязку;
- **ушиб** – наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба;
- **вывих** – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);
- **растяжение** - наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;
- **перелом** – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и

ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится;

- оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;
- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

2.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учитель физкультуры:

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

ИНСТРУКЦИЯ №3 по пожарной безопасности в спортивном зале.

3.1. Общие положения

В соответствии с Федеральным Законом РФ от 22.07.2008 года №123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности», Федеральным Законом от 21.12.1994 г. №69-ФЗ «О пожарной безопасности», Постановлением Правительства РФ от 25.04.2012 года №390 «О противопожарном режиме» учителя, учащиеся и обслуживающий персонал обязаны знать и строго выполнять правила пожарной безопасности в спортивном зале, а в случае возникновения пожара принимать все зависящие от них меры к эвакуации детей, материальных ценностей и тушению пожара.

Ответственность за обеспечение пожарной безопасности в спортивном зале несет учитель, который проводит там занятия и который приказом директора должен быть назначен ответственным за пожарную безопасность в спортивном зале.

В спортивном зале запрещается:

- производить перепланировку помещения с отступлением от требований действующих строительных норм и правил;
- устанавливать решетки, жалюзи и подобные им несъемные солнцезащитные, декоративные и архитектурные устройства на окнах;
- применять с целью отопления нестандартные (самодельные) нагревательные приборы;
- использовать электроплитки, кипятильники, электрочайники, электроутюги;
- обертывать электрические лампы бумагой, материей и другими горючими материалами;
- применять для освещения свечи, керосиновые лампы и фонари, производить уборку помещений, очистку деталей и оборудования с применением легковоспламеняющихся и горючих жидкостей;
- хранить на рабочих местах и в шкафах, а также оставлять в карманах спецодежды использованные обтирочные материалы;
- оставлять без присмотра включенные в сеть радиоприемники, телевизоры, кинопроекторы, диапроекторы и др.;
- включать в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии.

В спортивном зале следует размещать только необходимые для обеспечения учебного процесса оборудование.

Хранение в спортивном зале учебно-наглядных пособий и учебного оборудования, проведение опытов и других видов работ, которые не предусмотрены утвержденными перечнями и программами не допускается.

3.2. Требования безопасности перед началом работы

3.2.1. Осмотреть и убедиться в исправности оборудования и проверить его исправность. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. Сообщить об этом руководителю и только после устранения неполадок и его разрешения приступить к работе.

3.2.2. Проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации.

3.2.3. Убедиться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, а также укомплектованности медицинской аптечки необходимыми медикаментами.

3.3. Требования безопасности во время работы

3.3.1. Спортивный зал запрещается использовать в качестве классной комнаты для занятий по другим предметам.

3.3.2. Пребывание учащихся в спортивном зале разрешается только в присутствии учителя (преподавателя) физической культуры.

3.3.3. Запрещается применять приборы и устройства, не соответствующие требованиям безопасности труда, а также самодельные приборы. Не применять оборудование, приборы, провода и кабели с открытыми токоведущими частями.

3.3.4. В учебном кабинете запрещается:

- использовать кабели и провода с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- оставлять под напряжением электрические провода и кабели с неизолированными концами;
- пользоваться поврежденными розетками, ответвительными коробками, рубильниками и другими электроустановочными изделиями;
- завязывать и скручивать провода, а также оттягивать провода и светильники;
- использовать ролики, выключатели, штепсельные розетки для подвешивания одежды и других предметов.

3.4. Требования безопасности в аварийных случаях

3.4.1. При коротком замыкании в электрических устройствах и возникновении возгорания немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть за исключением осветительной сети, сообщить о пожаре всем работающим и приступить к тушению очага загорания имеющимися средствами пожаротушения.

3.4.2. При обнаружении неисправности в работе электрических устройств, находящихся под напряжением (повышенном и нагреваний, появлении искрения и т.д.), немедленно отключить источник электропитания и сообщить администрации учреждения.

3.4.4. При несчастном случае необходимо в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора. **ВНИМАНИЕ:** при освобождении пострадавшего от действия электротока следите за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью и под напряжением.

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

3.5. Требования безопасности по окончании работ

3.5.1. По окончании занятий в учитель должен тщательно осмотреть помещение, устранить выявленные недостатки, обесточить сеть и закрыть помещение.

3.5.2. Отключить электрические устройства и приборы от источника питания.

3.4.2. Привести в порядок рабочее место, убрать оборудование и приборы в шкаф.

Расстановка мебели и оборудования в спортивном зале не должна препятствовать эвакуации людей. Спортивный зал обязательно должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения. Ручные огнетушители должны размещаться согласно требованиям ГОСТа 12.4.009-83:

- путем навески на вертикальные конструкции на высоте не более 1,5 м от уровня пола до нижнего торца огнетушителя;
- путем установки в пожарные шкафы совместно с пожарными кранами в специальные тумбы или на пожарные стенды.

Огнетушители должны устанавливаться таким образом, чтобы был виден имеющийся на его корпусе текст инструкции по использованию. Конструкции и внешнее оформление тумб и шкафов для размещения огнетушителей должны позволять визуально определить тип установленных в них огнетушителей.

Огнетушители должны размещаться в легкодоступных местах, где исключено повреждение попаданием на них прямых лучей и атмосферных осадков, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.

Повседневный контроль за сохранностью, содержанием и постоянной готовностью к действию первичных средств пожаротушения осуществляется учителем физики.

Использование первичных средств пожаротушения для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с тушением пожаров, запрещается.

ИНСТРУКЦИЯ №4 **по охране труда в спортивном зале**

4.1. Общие требования охраны труда в спортивном зале

4.1.1. Данные положения инструкции по охране труда распространяются на всех сотрудников образовательного учебного заведения, которые проводят учебные занятия со школьниками в спортивном зале (преподавателей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

4.1.2. К самостоятельной работе в спортзале имеют допуск лица, которые:

- достигли возраста 18 лет, имеют обязательный периодический медицинский осмотр при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний для самостоятельной работы в спортивном зале;
- получили, как правило, высшее или среднее специальное образование или имеют соответствующий опыт работы в учебном заведении;
- прошли вводный инструктаж по технике безопасности и инструктаж на рабочем месте;
- ознакомлены с инструкциями по охране труда и инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений.

4.1.3. Преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также режим работы учебного заведения. График работы в спортивном зале определяется расписанием учебных занятий, которое должно быть утверждено директором учебного заведения.

4.1.4. Вредными и опасными факторами при проведении работы в спортивном зале являются:

- физические факторы, такие как различное спортивное оборудование и инвентарь; высокое напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические факторы, такие как повышенное загрязнение воздуха в учебном помещении пылью.

4.1.5. Обо всех выявленных неисправностях на рабочем месте, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан незамедлительно сообщить ответственному по охране труда, а в случае их отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору или директору учебного заведения. К таким неисправностям относятся:

- неисправности в работе электропроводки;

- неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
- неисправности сантехнического и вентиляционного оборудования в спортзале, раздевалках, тренерской;
- неисправности мебели;
- нарушение целостности оконных рам и стекол.

Факт выявления неисправности необходимо обязательно внести в виде соответствующей записи в журнал заявок.

4.1.6. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале в строго определенном и легкодоступном месте должен храниться исправный огнетушитель.

4.1.7. Для оказания первой неотложной доврачебной помощи в строго определенном и легкодоступном месте спортивного зала должна находиться медицинская аптечка, полностью укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, срок годности которой должен регулярно проверяться.

4.1.8. В спортивном зале на видном месте должна быть размещена инструкция по технике безопасности, предназначенная для учеников школы.

4.1.9. В начале каждого учебного года необходимо проводить со всеми учениками вводный инструктаж (для этого необходимо выделить отдельный урок по плану) по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

4.1.10. Перед началом работы с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых видов физических упражнений необходимо провести с учениками инструктаж по технике безопасности с обязательным внесением записи в соответствующий журнал.

4.1.11. В случае получения травмы кем-либо из учащихся преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан срочно сообщить о случившемся дежурному администратору и медицинскому работнику данного образовательного заведения. При необходимости экстренно оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

4.1.12. В случае невыполнения или нарушения кем-либо из учеников техники безопасности со всеми учениками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

4.1.13. Все окна в спортивном зале не должны иметь решеток, либо иметь распашные решетки с замками, ключи от которых должны храниться в строго определенном и легкодоступном месте.

4.1.14. За любое невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

4.2. Требования охраны труда перед началом проведения работы в спортзале

4.2.1. Необходимо визуально проверить исправность электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели, а также целостность всех стекол в оконных проемах.

4.2.2. В случае выявления любых неисправностей спортивного оборудования и инвентаря преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан своевременно проинформировать об этом директора, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и внести соответствующую запись в журнал заявок учреждения.

4.2.3. Необходимо проверить правильность установки спортивного оборудования и исправность спортивного инвентаря, провести необходимые изменения с целью исключения травмоопасных ситуаций с учащимися.

4.2.4. Вновь прибывших школьников, до момента предоставления ими медицинской справки о группе здоровья, считать отнесенными к IV группе.

4.2.5. Необходимо проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учеников образовательного учреждения.

4.2.6. Необходимо оградить всех учеников от учебных занятий в спортзале в случае выявления любых несоответствий спортивного оборудования и инвентаря установленным в данной инструкции по охране труда в спортивном зале требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данной инструкции по технике безопасности в спортивном зале подготовительные к работе действия.

4.2.7. Необходимо отстранить от учебных занятий тех учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют установленным требованиям техники безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности на уроках физкультуры, а также тех учеников, которые имеют медицинские противопоказания.

4.3. Требования охраны труда во время проведения работы в спортивном зале

4.3.1. Во время проведения занятий в спортивном зале необходимо строго соблюдать все положения данной инструкции по охране труда в спортивном зале, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Необходимо также строго соблюдать рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для учеников.

4.3.2. Преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и чистоты в спортивном зале;
- проведение дополнительного инструктажа учеников по технике безопасности перед началом выполнения упражнений на спортивных снарядах и (или) упражнений с их использованием;
- строго соблюдение учащимися школы всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах и при использовании спортивного оборудования;
- строгое соблюдение всех требований (СанПиН 2.4.2.2821-10) в спортивном зале.

4.3.3. Во время проведения занятий в спортивном зале запрещено:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- самостоятельно проводить ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять учеников в спортивном зале во время урока или занятий одних без присмотра.

4.3.4. После завершения выполнения физических упражнений учениками необходимо обеспечить приведение спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

4.3.5. Использование ионизаторов воздуха возможно только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении спортзала.

4.3.6. При открывании оконных рам необходимо следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь за собой повреждение оконных стекол.

4.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций на рабочем месте, которые могут повлечь за собой получение травмы учениками и (или) отравление учащихся, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан экстренно эвакуировать из спортивного зала всех учеников, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом спокойствие и порядок. К аварийным ситуациям относятся: замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п. Затем необходимо проинформировать о случившемся ответственного по охране труда, а в случае его отсутствия на рабочем месте – директора школы или дежурного администратора учебного заведения.

4.4.2. В случае наличия пострадавших среди учеников преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан немедленно обратиться за помощью к медицинскому работнику данного учебного заведения, а при необходимости оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

4.4.3. В случае возникновения возгорания необходимо отключить электропитание, немедленно сообщить об этом в ближайшее отделение пожарной охраны, а также своему непосредственному руководителю, после чего приступить к ликвидации пожара всеми имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения.

4.5. Требования охраны труда после завершения работы в спортивном зале

4.5.1. После завершения работы в спортивном зале преподаватель, проводящий учебные занятия, обязан:

- привести спортивное оборудование и приспособления в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специально отведенные места, предназначенные для его хранения;
- организованно вывести всех учеников из спортивного зала.

4.5.2. Выключить освещение, перекрыть водопроводные краны и закрыть все окна.

4.5.3. При выявлении любых неисправностей мебели, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности стекол на окнах необходимо своевременно информировать об этом директора школы по , а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора учебного заведения и зафиксировать факт в журнале заявок.

4.6. Заключительные положения инструкции по охране труда в спортзале

4.6.1. Проверка и пересмотр инструкции по охране труда в спортивном зале должна осуществляться не реже одного раза в 5 лет.

4.6.2. Данная инструкция по охране труда в спортзале должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда
- при возникновении каких-либо изменений условий труда в конкретно взятом спортивном зале;
- при очередном внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий и несчастных случаев на рабочем месте, а также профессиональных заболеваний;
- по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

4.6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по технике безопасности в спортивном зале условия труда в спортивном зале не меняются, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

4.6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции возлагается на инженера по охране труда или ответственное лицо за охрану труда учебного заведения.

ИНСТРУКЦИЯ № 5

по охране труда для организаторов спортивных соревнований

5.1. Общие требования охраны труда для организаторов спортивных соревнований

5.1.1. Действие данной инструкции по охране труда распространяется на всех работников общеобразовательного учреждения, которые организуют, проводят и участвуют в проведении спортивных соревнований (преподаватели, педагоги дополнительного образования, инструктора физкультуры, воспитатели и т.д.).

5.1.2. К индивидуальной организации и непосредственному проведению спортивных соревнований в школе допускаются:

- лица, которым исполнилось 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для организации и проведения спортивных соревнований в учебном заведении;
 - лица, у которых есть, как правило, специальное образование или надлежащий опыт работы;
- прошедшие в учреждении вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;

- сотрудники школы, ознакомленные с инструкциями по эксплуатации и использованию спортивного оборудования и приспособлений, с правилами проведения определенных видов соревнований, с данной инструкцией.

5.1.3. Организатор спортивных соревнований обязан строго соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и установленного режима работы школы. Время и место проведения конкретных соревнований определяется исключительно приказом директора школы или распоряжением заместителя директора по УВР в пределах его компетенции.

5.1.4. К опасным и вредным факторам при организации и проведении соревнований в учреждении относятся:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, различные приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок на территории школы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении школы; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений учебного заведения);
- химические (наличие пыли; превышающая норму концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении спортивных соревнований в бассейне).

5.1.5. Место, где проводятся спортивные соревнования, должно быть в обязательном порядке обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим при травмах.

5.1.6. На спортивных соревнованиях обязательно должен присутствовать медицинский работник или работник из числа сотрудников школы, имеющий специальную медицинскую подготовку, внесенный в приказ по школе об организации и проведении данного спортивного соревнования.

5.1.7. Участники спортивных соревнований в обязательном порядке обязаны соблюдать указанные правила их проведения, настоящую инструкцию, правила ношения спортивной одежды и обуви, а также правила личной гигиены.

5.1.8. Помещения, в которых проводятся данные спортивные соревнования, должны обязательно иметь не меньше двух эвакуационных выходов, которые обозначаются светоуказателями с надписью «Выход», в полной мере обеспечены необходимыми первичными средствами пожаротушения (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации, а также приточно-вытяжной вентиляцией.

5.1.9. Все окна помещений, в которых проходят школьные спортивные соревнования, не должны иметь решеток или должны иметь распашные решетки, которые во время проведения соревнований должны быть приоткрыты.

5.1.10. В случае, если произошел несчастный случай с участниками спортивных соревнований, их организаторы немедленно должны сообщить администрации учебного учреждения, неотложно принять необходимые меры и предоставить первую помощь пострадавшему.

5.1.11. В случае нарушения кем-либо из учащихся правил и требований техники безопасности, со всеми учениками необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с обязательной его регистрацией в соответствующем журнале регистрации инструктажей.

5.1.12. Организаторы спортивных соревнований, которые не придерживались или нарушили правила настоящей инструкции по охране труда для организаторов спортивных соревнований, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с утвержденными правилами внутреннего трудового распорядка учреждения и, при необходимости, должны пройти повторную проверку знаний инструкций и правил охраны труда.

5.2. Требования охраны труда для организаторов перед началом соревнований

5.2.1. Убедиться в наличие приказа директора школы или распоряжения заместителя директора о проведении соревнований.

5.2.2. В обязательном порядке провести вводный инструктаж с учащимися по технике безопасности для определенного вида соревнований с его обязательной регистрацией в журнале установленной формы и образца.

5.2.3. Визуально проверить исправность электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол и рам в помещении для проведения соревнований учащихся.

5.2.4. Если была обнаружена неисправность спортивного оборудования или инвентаря, организатор соревнований обязан немедленно сообщить директору школы по , а при его отсутствии – дежурному администратору образовательного учреждения и сделать соответствующую запись в журнале заявок.

5.2.5. Проверить правильность установки спортивного оборудования, его креплений и исправность спортивного инвентаря, произвести нужные изменения в целях исключения травмирования учащихся.

5.2.6. Определить наличие у школьников медицинского допуска к соревнованиям по физкультуре. Проверить на наличие требуемой спортивной одежды и обуви у учащихся.

5.2.7. Запретить учащимся приступать к соревнованиям, в случае обнаружения несоответствия спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить любые указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

5.2.8. К спортивным соревнованиям не допускаются ученики, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида соревнований, а также учащиеся, которые не получили медицинского допуска к участию в данных соревнованиях.

5.3. Требования охраны труда во время проведения соревнований

5.3.1. При проведении школьных спортивных соревнований необходимо строго соблюдать настоящую инструкцию по технике безопасности для организаторов спортивных соревнований, правила проведения соревнований, требования и правила использования спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения.

5.3.2. Во время соревнований организатор обязан обеспечить:

- наличие порядка и чистоты в помещении или назначенном месте проведения соревнований;
- перед введением новых видов соревнований необходимо дополнительно проинформировать учащихся о правилах и требованиях техники безопасности;
- соблюдение учащимися требований соответствующей инструкции по технике безопасности и охране труда;
- соблюдение правил пожарной безопасности и (СанПиН 2.4.2.1178-02) для помещения, в котором проводятся спортивные соревнования;
- прееконтролировать, чтобы все эвакуационные выходы не были закрыты на замок, а световые указатели «Выход» были включены и находились в рабочем состоянии;
- обеспечить необходимую страховку каждому участнику соревнований;
- строго придерживаться утвержденной программы проводимых соревнований в школе.

5.3.3. Организатору проведения спортивных соревнований запрещается:

- допускать в эксплуатацию неисправное спортивное оборудование и (или) спортивный инвентарь;
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению, а в личных целях;
- скапливать неиспользуемое спортивное оборудование и инвентарь в месте проведения соревнований;
- выполнять собственноручно ремонт спортивного оборудования, инвентаря и приспособлений;
- не оставлять учащихся без присмотра взрослых.

5.3.4. После окончания спортивных соревнований, привести весь используемый спортивный инвентарь и оборудование в безопасное состояние.

5.3.5. Использование в помещениях, где проводятся спортивные соревнования, ионизаторов воздуха допускается только во время перерывов в соревнованиях и при отсутствии людей в данном помещении.

5.3.6. При открытых окнах в помещении, где проводятся соревнования, необходимо предотвратить наличие сквозняков, которые могут привести к разбитию стекол и травмированию людей.

5.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях при проведении соревнований

5.4.1. При возникновении аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, возгорание; задымление, появление посторонних запахов и т.п.), которые могут привести к травмированию и (или) отравлению учеников, организатор соревнований обязан незамедлительно вывести учащихся из помещения, где проводятся соревнования, руководствуясь утвержденной схемой эвакуации и соблюдая при этом спокойствие; сообщить о происшествии ответственному по охране труда, а в случае их отсутствия – дежурному администратору учреждения или непосредственно директору школы.

5.4.2. В случае, если есть пострадавшие среди учащихся, то организатор соревнований обязан срочно обратиться к медицинскому работнику, дежурящему на соревнованиях, а при необходимости самому оказать доврачебную помощь.

5.4.3. При получении учащимся удара электрическим током, в первую очередь необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания, обратиться к дежурному медицинскому работнику учебного учреждения и, при наличии необходимости, оказать потерпевшим первую доврачебную помощь, до приезда медицинских работников.

5.4.4. В случае, если произошло возгорание, нужно немедленно поставить в известность пожарную охрану и непосредственного директора образовательного учреждения, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5.5. Требования охраны труда по окончании спортивных соревнований

5.5.1. После окончания соревнований организатор обязан:

- привести спортивное оборудование и все приспособления в надлежащее состояние;
- убрать весь используемый спортивный инвентарь в места специализированного назначения, предназначенного для его хранения;
- построить всех учащихся и организованно вывести из помещения, где были проведены соревнования.

5.5.2. Проверить и выключить освещение, перекрыть краны с водой, закрыть плотно все окна.

5.5.3. Если при осмотре была обнаружена неисправная мебель, спортивные снаряды, элементы системы вентиляции, нарушена целостность окон, необходимо незамедлительно поставить в известность директора, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора школы и оставить запись в соответствующем журнале заявок.

5.6. Заключительные положения инструкции

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

5.6.2. Данная инструкция может быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по технике безопасности и охране труда;

при изменении правил проведения спортивных соревнований в образовательном учреждении;

при введении в эксплуатацию какого-либо нового спортивного оборудования и (или) технологий;

по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний в учебном заведении;

по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или соответствующих органов федеральной инспекции труда.

5.6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции по охране труда для организаторов спортивных соревнований, правила проведения соревнований в образовательной организации не изменяются, то ее действие увеличивается еще на 5 лет.

5.6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции по охране труда возлагается на ответственного по охране труда учреждения.

ИНСТРУКЦИЯ №6 по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке

6.1. Общие требования охраны труда на спортивной площадке

6.1.1. Перечисленные положения данной инструкции по охране труда распространяются на всех сотрудников образовательного учреждения, проводящих занятия с учениками на спортивной площадке школы (ДОУ) (на учителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

6.1.2. К самостоятельной работе на спортивной площадке допускаются лица:

- достигшие возраста 18 лет, при наличии обязательного периодического медицинского осмотра и при отсутствии медицинских противопоказаний для проведения работы в образовательном учреждении конкретного вида и типа;
- получившие, как правило, специальное образование или имеющие соответствующий опыт работы;
- прослушавшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж на рабочем месте;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений, а также с правилами безопасности при выполнении конкретных видов физических упражнений.

6.1.3. Сотрудник учебного учреждения, проводящий занятия на спортивной площадке, должен соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также режим работы школы.

6.1.4. Расписание занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, которые должны быть утверждены директором данного учебного учреждения.

6.1.5. Опасными факторами при проведении занятий на спортивной площадке являются:

- физические (спортивные снаряды, различное оборудование, приспособления и инвентарь; наземное покрытие спортивных площадок; любые посторонние предметы, находящиеся на спортивной площадке и в песке прыжковой ямы; возможные статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- химические (пыль, а также любые другие загрязнения воздуха).

6.1.6. Во время проведения учебных занятий на спортивной площадке, в пределах максимальной доступности должна находиться медицинская аптечка, в комплект которой должны входить все необходимые лечебные препараты и перевязочные средства, для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи при несчастных случаях и возникновении различных травм.

6.1.7. В начале каждого учебного года со всеми учащимися данного учебного учреждения необходимо проводить инструктаж (для которого должен быть отведен отдельный урок по плану) по технике безопасности на уроках, проходящих на спортивной площадке с обязательной записью в соответствующем журнале.

6.1.8. Перед началом работы с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых видов упражнений, необходимо провести с учениками инструктаж по технике безопасности с обязательной записью в соответствующем журнале.

6.1.9. О каждом несчастном случае, произошедшем с учащимися во время проведения занятий на спортивной площадке, сотрудник, проводящий занятия обязан немедленно сообщить администрации данного учебного учреждения, а также незамедлительно принять все возможные меры по оказанию первой неотложной медицинской помощи пострадавшему.

6.1.10. В случае выявления нарушения одним из учащихся техники безопасности, со всеми учащимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

6.1.11. Все сотрудники, проводящие занятия с детьми на спортивной площадке, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение данной Инструкции, должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка. А при необходимости, такие сотрудники должны быть подвергнуты внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

6.2. Требования по охране труда перед началом проведения занятий на спортивной площадке

6.2.1. Перед началом выполнения конкретного вида физических упражнений с учащимися необходимо провести инструктаж по технике безопасности с его обязательной регистрацией в соответствующем журнале.

6.2.2. Преподаватель, проводящий занятия, должен проверить:

- исправность и надежность всех креплений спортивного оборудования и инвентаря (визуально);
- правильность установки спортивного оборудования;
- при выявлении нарушений провести необходимые изменения с целью исключения травмирования учащихся;
- качество наземного покрытия спортивной площадки, а также отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов;
- количество песка, его рыхлость, а также отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах;
- наличие необходимой спортивной одежды и обуви у всех учащихся;
- правильность подгонки спортивного инвентаря.

6.2.3. В случае выявления каких-либо неисправностей спортивного оборудования и инвентаря сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан немедленно проинформировать об этом ответственного по охране труда, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора, а также сделать соответствующую запись в журнал заявок.

6.2.4. Оградить всех учащихся от выполнения занятий в случае выявления каких-либо несоответствий спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

6.2.5. Не допускать к выполнению занятий учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям техники безопасности при выполнении конкретного вида физических упражнений.

6.3. Требования охраны труда во время проведения занятий на спортивной площадке

6.3.1. Во время проведения занятий на спортивной площадке, необходимо строго выполнять правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

6.3.2. Во время проведения занятий сотрудник, проводящий эти занятия, обязан обеспечить:

- поддержание надлежащего порядка и соблюдение чистоты на спортивной площадке;
- проведение дополнительного инструктажа учащихся по технике безопасности перед началом выполнения всех новых видов физических упражнений;
- строгое выполнение учащимися всех требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) для спортивных площадок;
- организацию получения необходимой страховки всех учащихся.

6.3.3. Сотруднику, проводящему занятия на спортивной площадке, строго запрещается:

- допускать использование в работу неисправного спортивного оборудования и (или) инвентаря);
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по их прямому назначению;
- допускать излишнее скопление неиспользуемого в данный момент спортивного оборудования и инвентаря в местах выполнения учащимися физических упражнений;
- самостоятельно выполнять ремонт спортивного оборудования и каких-либо приспособлений;
- оставлять учащихся одних без присмотра на спортивной площадке.

6.3.4. После завершения выполнения конкретных видов физических упражнений, необходимо обеспечить приведение использованного спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

6.4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях

6.4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций, таких как возгорание, задымление, появление посторонних запахов и т.п., которые способны повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан экстренно вывести всех учащихся со спортивной площадки, соблюдая при этом спокойствие и порядок; незамедлительно сообщить о случившемся ответственному по охране труда, а в случае его отсутствия на рабочем месте – дежурному администратору или заместителю директора по УВР учебного учреждения.

6.4.2. При наличии пострадавших среди учащихся, сотрудник, проводящий занятия на спортивной площадке, обязан поставить в известность медицинского работника данного учебного учреждения, а при необходимости оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.

6.4.3. В случае возникновения возгорания, необходимо немедленно сообщить об этом в пожарную охрану, а также директору образовательного учреждения, после чего приступить к тушению пожара всеми имеющимися в наличии средствами.

6.5. Требования охраны труда после завершения занятий

6.5.1. После завершения занятий на спортивной площадке, сотрудник, проводящий занятия, обязан:

- обеспечить приведение спортивного оборудования и приспособлений в их исходное состояние;
- сложить используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения;
- организованно провести всех учащихся в раздевалку.

6.5.2. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и наличия на территории спортивной площадки посторонних предметов, необходимо сообщить об этом директору, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурному администратору и сделать обязательную запись в журнал заявок.

6.6. Заключительные положения инструкции

6.6.1. Проверку и пересмотр данной инструкции необходимо проводить не реже одного раза в 5 лет.

6.6.2. Инструкцию необходимо досрочно пересмотреть в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении каких-либо условий на спортивной площадке;
- при очередном вводе в эксплуатацию новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и возникновения профессиональных заболеваний;
- по предъявлению требования представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

6.6.3. Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) данной инструкции, никаких изменений условий на спортивной площадке не произошло, то ее действие автоматически продлевается на следующие 5 лет.

6.6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр данной инструкции возлагается на сотрудника, ответственного по охране труда.

ИНСТРУКЦИЯ №7

по охране труда в раздевалках спортивного зала

7.1. Общие требования безопасности.

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

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

7.1.3. Учитель физической культуры обязан:

- пройти инструктаж по охране труда;
- провести инструктаж согласно данной инструкции для учащихся с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда» и классном журнале;
- обеспечить устойчивое положение мебели, находящейся в раздевалках спортивного зала;
- проверять безопасность крепления мебели каждый день перед началом каждого урока, в случае необходимости оперативно принять меры для устранения выявленных неисправностей;
- следить за порядком в раздевалках спортивного зала во время переодевания школьников;
- обеспечить надлежащую дисциплину во время перемен;
- своевременно принимать меры по исправной работе сантехнического оборудования, оповещать о выявленных неисправностях сантехника;
- исключить из пользования непригодное и неисправное оборудование.

7.1.4. Преподавателю физической культуры строго запрещено:

- оставлять без присмотра учеников;
- устанавливать тяжелые предметы на незакрепленные шкафы;
- использовать неисправную мебель и санитарно-техническое оборудование.

7.1.5. 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.

7.1.6. 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.

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

7.2. Требования безопасности перед началом посещения раздевалок учащимися.

7.2.1. Преподаватель физической культуры обязан:

- проверить устойчивость мебели в раздевалках спортивного зала;
- проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах спортивного зала;
- организованно сопроводить учеников класса, в котором был проведен урок, и организовать переодевание учащихся класса, в котором предстоит провести урок.

7.2.2. Учителю физкультуры строго запрещено:

- допускать в раздевалки спортивного зала тех учеников, которые не прошли инструктаж по охране труда в раздевалках спортивного зала;

- оставлять школьников одних без присмотра;
- использовать неисправное оборудование в спортивном зале.

7.2.3. Школьники обязаны строго соблюдать требования преподавателя физической культуры согласно инструкции по охране труда в раздевалках спортивного зала школы.

7.3. Требования безопасности во время переодевания в раздевалках спортзала.

7.3.1. Учитель физкультуры обязан:

- обеспечить надлежащую дисциплину во время переодевания учеников;
- контролировать правильное использование душа, туалетных кабин и шкафчиков;
- обеспечить надлежащую дисциплину во время переодевания учеников;

7.3.2. Преподавателю физической культуры запрещено оставлять школьников без присмотра во время переодевания в раздевалке спортивного зала.

7.3.3. Учителю физкультуры запрещено:

- оставлять учеников одних без присмотра;
- разрешать школьникам ходить по резиновым коврикам в обуви.

7.3.4. 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;

7.3.5. 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.

7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

7.4.2. 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.

7.5. Требования безопасности по окончании переодевания в раздевалках спортзала.

7.5.1. 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.

7.5.2. Учителю физкультуры необходимо:

- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке спортивного зала;
- обеспечить наличие порялка в раздевалках спортзала после ухода учащихся;
- произвести проветривание раздевалок.

ИНСТРУКЦИЯ №8
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм в школе и ДОУ

8.1. Общие требования охраны труда

- 8.1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 8.1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 8.1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 8.1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 8.1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 8.1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 8.1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 8.1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 8.1.9. 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.

8.2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 8.2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 8.2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 8.2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 8.2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал

8.3. Требования охраны труда во время занятий

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

8.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 8.4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

8.4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

8.4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

8.5. Требования охраны труда по окончании занятий

8.5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

8.5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

8.5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №9 по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

9.1. Общие требования охраны труда.

9.1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

9.1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

9.1.3. 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.

9.1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

9.1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

9.1.6. Руководитель занятий и обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

9.1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

9.1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9.1.9. 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.

9.2. Требования охраны труда перед началом занятий.

9.2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

9.2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

9.2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

9.2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

9.3. Требования охраны труда во время занятий.

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

9.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 9.4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 9.4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 9.4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

9.5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 9.5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 9.5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 9.5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ №10

для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

10.1. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка 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 процесс.

10.2. 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.

10.3. 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 шиком 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.

10.4. 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.

10.5. 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 №11

для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

11.1 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.

11.2. 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 поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

11.3 Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:

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

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, разучите 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 ковёр, не мешайте другим.

11.4. 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.

11.5. 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 №12

для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

12.1. 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, исключаяющей 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.

12.2. 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;

- 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

11.5. 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 №13 по лыжной подготовке для школьников

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

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

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 вставать 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 подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго

выполнять правила поведения на лыжне. 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 №14

По охране труда обучающимся при проведении занятий по лыжной подготовке

14.1. 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.

14.2. 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 убыть на трассу для выполнения учебного задания.

14.3. 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.

14.4. 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»;

14.4. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
2. Убрать спортивный инвентарь в места 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 №15

по ПБ при проведении школьного массового мероприятия

15.1. Общие положения

15.1.1. Инструкция разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 25.04.2012 г. № 390 «О противопожарном режиме» (ч. XVIII «Требования к инструкции о мерах пожарной безопасности»).

15.1.2. Инструкция предназначена для обеспечения пожарной безопасности при проведении массовых мероприятий, как для учащихся дома детского творчества, так и мероприятий районного масштаба.

15.1.3. Для проведения массового мероприятия приказом руководителя учреждения назначаются лица, ответственные за его организацию и проведение (далее – организаторы). С организаторами проводится целевой инструктаж о мерах пожарной безопасности и порядке эвакуации участников мероприятия в случае возникновения пожара.

15.2. Требования пожарной безопасности перед началом массового мероприятия

15.2.1. Лица, назначенные организаторами проведения массовых мероприятий, перед их началом должны тщательно осмотреть все используемые помещения, эвакуационные пути и выходы и убедиться в отсутствии нарушений правил пожарной безопасности.

15.2.2. Организаторы не могут самостоятельно менять сценарий мероприятия, время начала и окончания, самостоятельно предпринимать какие-либо действия по изменению программы мероприятия.

15.2.3. Все указания руководителя образовательного учреждения, ответственного за пожарную безопасность должны строго выполняться организаторами мероприятия.

15.3. Требования пожарной безопасности при проведении массового мероприятия

15.3.1. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, ответственные за его проведение должны знать места расположения первичных средств пожаротушения.

15.3.2. При проведении массового мероприятия не разрешается курение, применение открытого огня (факелы, свечи, канделябры и т.п.), дуговых прожекторов, фейерверков и других видов огневых эффектов, которые могут привести к пожару.

15.3.3. Запрещается допускать заполнение помещений людьми сверхустановленной нормы, уменьшать ширину проходов между рядами и устанавливать в проходах дополнительные кресла, стулья и т.п.

15.3.4. Во время мероприятия должно быть организовано дежурство во всех помещениях, относящихся к массовому мероприятию (сцена, зальные помещения, коридоры, кабинеты, используемые под гардеробные и т. п.).

15.3.5. Категорически запрещается полностью гасить свет в помещениях во время массового мероприятия с участием детей.

15.4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

15.4.1. При любых признаках чрезвычайной ситуации (сигнал аварии, крики людей, запах дыма, запах жженой изоляции электрических проводов и т.п.) первоочередная задача организаторов – обеспечить безопасность участников мероприятия и создать условия для быстрой эвакуации.

15.4.2. Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя образовательного учреждения или на лицо, замещающее его на период проведения массового мероприятия и на отв. за ПБ.

15.4.3. Руководитель образовательного учреждения, а в случае его временного отсутствия – представитель администрации должны быть оперативно извещены о чрезвычайной ситуации, ее развитии, тяжести связанных с ней последствий.

15.4.4. Организаторам и дежурным необходимо заранее предпринимать активные действия, когда паника и массовое бегство только предполагается.

15.4.5. При возникшем пожаре действия всех лиц, находящихся в помещениях, должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, утвержденной руководителем образовательного учреждения.

15.4.6. Организаторы должны приложить все усилия, чтобы контролировать поведение участников в чрезвычайной ситуации:

- при эвакуации участников мероприятия запрещается нагибаться за уроненными вещами, наклоняться, поправлять обувь, реагировать на боль в ногах и теле, останавливаться в бегущей толпе, поднимать руки над головой (можно погибнуть от сдавливания грудной клетки), опускать руки вниз (их невозможно будет вытащить).
- разговаривать с эвакуируемыми следует в тональностях, к которым она предрасположена: твердо, уверенно, безапелляционно, предпринимать любые меры, направленные на стабилизацию настроения, исключение аффектных состояний.

15.4.7. Лицам, пострадавшим в чрезвычайной ситуации, должна быть оказана своевременно первая доврачебная помощь и обеспечена, в случае необходимости, доставка в лечебное учреждение. Приемы и способы оказания доврачебной помощи должны соответствовать инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

15.5. Требования пожарной безопасности по окончании массового мероприятия

15.5.1. По окончании массового мероприятия необходимо убрать в отведенное место используемый инвентарь, приспособления, декорации и т.п.

15.5.2. Тщательно проветрить все помещения и обеспечить их влажную уборку.

15.5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги. Перед уходом из помещений отключить электропитание.

ИНСТРУКЦИЯ №16

по охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов и др.)

16.1. Общие требования охраны труда при проведении массовых мероприятий

16.1.1. К проведению массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов и др.) могут быть допущены лица в возрасте не моложе 18 лет, которые ознакомились с настоящей инструкцией по охране труда, прошли предварительный и очередные медицинские осмотры и получили инструктаж по охране труда.

16.1.2. К участию в массовых мероприятиях могут быть допущены ученики, которые получили соответствующий инструктаж по охране труда и технике безопасности.

16.1.3. При проведении массовых мероприятий существует опасность следующих факторов:

- случайное возникновение пожара при наличии неисправности электропроводки, неосторожном применении открытого огня (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.);

- при воспламенении новогодней елки, использовании световых эффектов с применением химических и других веществ, которые могут вызвать загорание;

- травмы при возникновении паники при возникновении пожара и чрезвычайных ситуаций.

16.1.4. Помещения школы, где происходит проведение массового мероприятия, должно быть оборудовано медицинской аптечкой, содержащей необходимые медикаменты и перевязочные средства, для оказания первой помощи при травмах.

16.1.5. Участники массового мероприятия обязаны неукоснительно выполнять требования правил пожарной безопасности, инструкции по охране труда, знать место расположения первичных средств пожаротушения. Этажи и помещения, где проходят массовые мероприятия, должны обязательно иметь не менее двух эвакуационных выходов, обозначенных указателями с надписью «Выход», обеспечены первичными средствами для тушения пожаров (не менее двух огнетушителей), оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

16.1.6. В помещениях, где происходит проведение массовых мероприятий, на окнах не допускается наличие глухих решеток.

16.1.7. О каждом произошедшем несчастном случае с участниками массового мероприятия следует незамедлительно сообщать руководителю мероприятия и администрации школы, необходимо принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

16.1.8. На время проведения массового мероприятия следует организовывать дежурство преподавателей в составе не менее двух человек.

16.1.9. Лица, которые допустили невыполнение или несоблюдение требований настоящей инструкции должны быть привлечены к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, отправлены на прохождение внеочередной проверки знаний, норм и правил охраны труда.

16.2. Требования охраны труда перед проведением массового мероприятия

16.2.1. Приказом директора школы следует назначить ответственных лиц за проведение массового мероприятия. С приказом необходимо ознакомить ответственных лиц под роспись.

16.2.2. Провести целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

16.2.3. Провести инструктаж по охране труда участникам массового мероприятия с записью в журнале установленной формы.

16.2.4. Внимательно проверить все помещения, эвакуационные пути и выходы на соответствие их требованиям пожарной безопасности, а также удостовериться в наличии и исправности первичных средств пожаротушения, связи и пожарной автоматики.

16.2.5. Качественно проветрить помещения, используемые для проведения массовых мероприятий, и провести влажную уборку.

16.3. Требования охраны труда во время проведения массового мероприятия

16.3.1. В помещении, где будет проведено массовое мероприятие, во время него обязаны неотлучно находиться назначенные ответственные лица.

16.3.2. Неукоснительно выполнять все положения данной инструкции, указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не следует предпринимать никаких действий.

16.3.3. Все эвакуационные выходы во время проведения массового мероприятия должны закрываться на легко отпирающиеся запоры, имеющиеся световые указатели «Выход» должны находиться во включенном состоянии.

16.3.4. Новогоднюю елку следует устанавливать только на устойчивом основании с таким расчетом, чтобы не перекрывать и не затруднять проход к выходу из помещения. Ветки елки должны располагаться на расстоянии не менее 1 м от стен и потолков. Запрещается применение для украшения елки самодельных электрических гирлянд, игрушек, выполненных из легковоспламеняющихся материалов, ваты.

16.3.5. При проведении массового мероприятия категорически запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с использованием химических и других веществ, которые могут способствовать возникновению возгораний.

16.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

16.4.1. В случае возникновения пожара следует незамедлительно, соблюдая спокойствие, эвакуировать учащихся и воспитанников из школы, используя все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и по возможности приступить к тушению пожара с помощью доступных первичных средств пожаротушения.

16.4.2. При получении участником массового мероприятия травмы следует немедленно сообщить об этом руководителю мероприятия и администрации школы, по возможности необходимо оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

16.5. Требования охраны труда по завершении массового мероприятия

16.5.1. Убрать в отведенное для этих целей место инвентарь и оборудование.

16.5.2. Тщательно проветрить помещение и провести влажную уборку.

16.5.3. Убедиться в соблюдении требований к противопожарному состоянию помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ №17
по охране труда для учащихся
при массовых мероприятиях на базе других учреждений

17.1. Общие положения инструкции при массовых мероприятиях в других учреждениях

17.1.1. Настоящая *инструкция* разработана для учащихся во время пребывания их в общественных местах проведения массовых мероприятий на базе других учреждений.

17.1.2. Все участники учебно-воспитательного процесса должны знать правила оказания первой (доврачебной) помощи при характерных повреждениях.

17.2. Требования безопасности перед посещением массового мероприятия

17.2.1. Перед проведением массовых мероприятий на базе других учебных учреждений определить дату, место проведения, схему маршрута к обозначенному учреждению.

17.2.2. Повторить правила дорожного движения и правила поведения в общественном транспорте, общественных местах.

17.2.3. Повторить правила безопасности жизнедеятельности и план эвакуации в чрезвычайных ситуациях во время проведения массовых мероприятий с учениками на базе других учреждений.

17.2.4. Следует прибыть за 15 мин. до начала мероприятия и сообщить воспитателю класса про своё присутствие. Если по какой-либо причине вы не можете быть на мероприятии, нужно заблаговременно предупредить по телефону директора своего отсутствия.

17.2.5. Не заходить по одному на территорию, на которой проводится мероприятие, или в помещении учреждения к узким, затемненным проходам, углам или туалетных комнат, гардероба и др. для предотвращения совершения противоправных действий, насилия над детьми.

17.2.6. Быть постоянно в поле зрения учителя, избегать столкновения, 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 экранов и др. Не приближаться к витринам, стенам, стеклянным дверям, к которым все могут прижаться. Если толпа вас схватила – не сопротивляйтесь. Глубоко вдохнуть, согнуть руки в локтях и поднять их, чтобы расширить грудную клетку. Не держать руки в карманах, не цепляться ни за что руками – так можно сломать руку. Если есть возможность, застегнуть одежду. Если у 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.

17.2.7. При движении в сплоченной толпе не напирать на тех, кто идёт впереди – желание ускорить движение обычно заканчивается давкой!

17.2.8. 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.

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

17.3. Требования безопасности во время массового мероприятия

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

17.3.2. Если на мероприятии много пьяных или возбуждённых зрителей – выйдите до завершения представления или когда все уже разойдутся, чтобы избежать правонарушений, опасных травм.

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

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

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

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

17.3.7. 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.

17.4. Требования безопасности после завершения массового мероприятия

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

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

17.4.3. 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.

17.4.4. 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.

17.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

17.5.3. 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.

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

ИНСТРУКЦИЯ №18

о 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.

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

18.1.1. 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, изъятую проводку, шнуры и провода, скотч, изоленту, следы взлома, тайного проникновения.

18.1.2. В целях защиты от возможного взрыва запрещается:

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

18.1.3. 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 оказать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.

18.1.4. При охране подозрительного предмета необходимо находиться, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (бульварная колонна, толстое дерево, автомашина и т.д.).

18.1.5. Самостоятельное обивреживание, изъятие или уничтожение взрывного устройства категорически запрещаются!

18.2. 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 открытым лестницам, руководителям удалиться за пределы опасной зоны всех сотрудников. После эвакуированным 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.

18.3. 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, сослнитесь 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 автомашин 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.

18.4. Порядок действий при поступлении угрозы в письменной форме

1. Угрозы в письменной форме могут поступить к вам по почте и в анонимных материалах (записках, 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.

18.5. Порядок действий при захвате в заложники

18.5.1. 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.

18.5.2. 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 (сесть, встать, попить, 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.

18.5.3. Помните, что получение сообщения о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

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

1. Лезьте 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.

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

18.5.6. **Телефоны экстренной связи:**

101 - Пожарная охрана

102 – Полиция

103 - Скорая помощь

ИНСТРУКЦИЯ №19

по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.

19.1. Общие требования безопасности.

1. Дети должны знать и строго соблюдать правила дорожного движения, быть для детей примером дисциплинированности на улице.
2. Отправляясь на прогулку по улицам, сопровождающие обязаны точно знать количество детей, которых они берут с собой, и определить безопасный маршрут.
3. Следить за тем, чтобы дети в группах шли организованно парами, не отлучаясь из строя.
4. Группу детей всегда должны сопровождать не менее двух взрослых: один – впереди, другой – сзади.
5. Сопровождающим обязательно нужно брать с собой красные флажки для подачи сигнала водителям, чтобы остановиться и пропустить детей.

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:

- сразу оплечься для ожидания отстающих детей и внимательного осмотра проезжей части;
- следить за тем, чтобы дети не находились на краю тротуара;
- оцените дорожную обстановку и перегорите 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 поперек;
- следить за тем, чтобы дети не отвлекались на разговоры друг с другом и по телефону, не толкались и не устраивали шутки;
- не выводить детей на проезжую часть из-за транспорта или кустов, заграждающих видимость дороги;
- убедитесь в том, что все автомобили уступают вам дорогу.

Во избежание нарушения правил дорожного движения, сопровождающим организовывать выход детей к месту проведения мероприятий (посещение кинотеатра, бассейна и т.д.) заблаговременно, чтобы при спокойной ходьбе иметь запас времени.

19.2 Мероприятия, направленные на профилактику детского дорожно-транспортного травматизма.

Причины детского дорожно-транспортного травматизма:

- Неумение наблюдать.
 - Невнимательность.
 - Недостаточный надзор взрослых за поведением детей.
1. Классным руководителям регулярно проводить с детьми беседы и инструктажи по соблюдению правил дорожного движения, с обязательной отметкой в журнале по ТБ.
 2. Организовывать практические занятия по изучению ПДД: экскурсии по улицам города; просмотр учебных фильмов; вовлечение детей в агитбригады ЮИД.
 3. Проводя беседы с детьми, не следует говорить о тяжелых последствиях несчастных случаев. Дети должны понимать опасности, связанные с дорожным движением, но не бояться улицы, так как чувство страха парализует способность сосредоточиться, снижает находчивость в момент фактической опасности.
 4. Проводить информационно-профилактическую работу с родителями (беседы, составление памяток) по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма.

ИНСТРУКЦИЯ №20 по охране труда руководителя кружка, секции

20.1. Общие требования охраны труда

20.1.1. К самостоятельной работе руководителем кружка допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

20.1.2. При работе руководитель кружка соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

20.1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных занятий;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов

20.1.4. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

20.1.5. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

20.1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

20.1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

20.1.8. 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.

20.2. Требования охраны труда перед началом работы

20.2.1. Включить полностью освещение спортивного зала и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк. (13 Вт/кв.м.), при лампах накаливания не менее 100 лк. (32 Вт/кв.м.).

20.2.2. Убедиться в исправности электрооборудования; коммутационные коробки должны быть накрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

Проветривание помещения закончить за 30 мин. до прихода детей.

20.2.3. Убедиться в том, что температура воздуха в спортивном зале не ниже 17°C.

20.3. Требования охраны труда во время работы

20.3.1. Строго соблюдать методику проведения занятий по спортивной подготовке

20.3.2. Соблюдать установленную продолжительность занятия

20.3.3. При проведении занятия поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания

20.3.4. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

20.4. Требования охраны труда по окончании работы

20.4.1. Выключить электрические приборы

20.4.2. Убрать в отведенное место инвентарь и оборудование.

20.4.3. Проверить спортивный зал, закрыть окна

20.5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

20.5.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

20.5.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

20.6. Ответственность.

Руководитель кружка несет ответственность:

- За выполнение этой Инструкции.
- За безопасное выполнение своих должностных обязанностей.
- За выполнение правил противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.
- За сохранение вверенного оборудования и имущества.
- За сохранение жизни и здоровья детей.

ИНСТРУКЦИЯ №21

Оказание первой доврачебной помощи на уроке физкультуры

21.1. 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 поврежденных.

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.

21.2. 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 орошают хлорэтилом, кладут на него пузырь со льдом (снегом, холодной водой) или кусочки льда, обернутые полиэтиленовой пленкой, полотенцем (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; ощущается 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, линеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов - выше и ниже места перелома. 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 орудием (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.

Кровотечения 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 может 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 целесообразно предполагать повреждение артерий.

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

Помощь при кровотечениях:

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 и наложить давящую повязку на рану.

Наложение давящей повязки осуществляется следующим образом: кожу вокруг раны смазывают частойкой 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 кровью) 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 скомканным 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 проткнуться 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.