

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское

Э. М. Фалилеева
пр. от 18.08.2025 г. № 288/1 -ОД



**Инструкция №55
по охране труда для обучающихся при занятиях
спортивными играми**

1. Общие требования

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и на открытых спортивных площадках. Спортивные игры включают в себя следующие разделы: футбол, баскетбол, волейбол.

1.2. К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий;
- пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей занятиям форме одежды и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм;
- пришедшие на занятие в спортивный зал в чистой одежде и обуви;
- с коротко остриженными ногтями;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.

1.3. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. обязаны присутствовать на уроке.

1.4. При проведении занятий спортивными играми возможны следующие риски (опасности) причинения вреда здоровью:

- Гравитационные опасности (опасность падения учащегося с высоты собственного роста или перепада высот ввиду ненадлежащей обуви, одежды, нарушения правил поведения при занятии спортом, спотыкания, противоправного действия учащихся и др.; опасность падения учащегося из-за неисправности (ненадлежащего качества) покрытия; опасность падения на учащегося конструкций спортивных сооружений в результате неисправности или нарушения правил игры, спортивного инвентаря в результате неправильного применения, повреждения, поломки; опасность падения, поскользывания на мокром полу или покрытии спортивной площадки, опасность падения в результате недостаточной освещённости рабочей зоны, попадании мяча, зацеплении украшениями, часами, элементами одежды за сетку волейбольной площадки и т.д.);
- Механические опасности (ушибы, ссадины, переломы, защемления частей тела, растяжения, ударения о предметы, мебель или спортивное оборудование и др., т.е. опасности получения учащимися травм при использовании неисправного инвентаря, выполнении игровых элементов с нарушением установленных правил

выполнения; опасность получения травм учащимися при нарушении правил поведения в спортивном зале, в раздевалках спортивного зала, на спортивных площадках; ударение о жесткие конструкции и проч.);

- Природные опасности (опасность перегрева в тёплое время года; опасность получения солнечного удара, солнечного ожога; опасность укуса насекомыми, собаками и прочими животными; опасность получения травм и ущерба здоровью из-за неблагоприятных погодных условий);
- Опасность пожара (получение травм, ожогов, удушья, отравления угарным газом, гибель учащегося в результате короткого замыкания электрооборудования или электросети спортивного зала, поджога);
- Террористический акт – срабатывание взрывного устройства, захват заложников, вооружённое нападение, (риск получения травм или гибель учащегося в результате противоправных действий третьих лиц);
- Опасность не услышать звуковой сигнал тревоги (травмирование или гибель учащегося).

1.5. На занятиях учащиеся обязаны соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию, нарушать дисциплину.

1.6. На занятия учащимся запрещается приносить посторонние предметы, не относящиеся к образовательному процессу и роду занятий, телефоны, ноутбуки и прочую технику, класть в карманы острые предметы, канцелярские принадлежности и иные травмирующие предметы, надевать свободную одежду с выпирающими элементами (пуговицы, молнии с массивными застёжками с подвесками, , иная фурнитура, способная зацепиться за сетку).

1.7. Во время спортивных игр учащимся разрешается заниматься на спортивных сооружениях, используя их исключительно по назначению и только в присутствии учителя.

1.8. Учащимся запрещается:

- самостоятельно, без разрешения учителя, перемещать спортивное снаряжение по спортивному залу, на уличных спортивных площадках, брать без разрешения спортивный инвентарь, а также выносить его из спортивного зала и с территории школы,
- бросать мяч и прочий спортивный инвентарь за ограждение территории школы,
- открывать щеколду эвакуационного выхода, расположенного в спортивном зале, открывать калитку посторонним лицам,
- выходить за пределы ограждения территории школы без разрешения учителя,
- подходить к оставленным (брошенным) на территории школы личным вещам и предметам, не имея сведений об их собственнике,
- пользоваться уличными тренажерами, имеющим признаки неисправности.

1.9. Учащиеся обязаны соблюдать правила охраны труда, антитеррористической и пожарной безопасности, знать место нахождения аптечки первой помощи пострадавшим, первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.10. Учащимся запрещается приносить на урок пищу, пить напитки, щёлкать семечки, жевать резинку (жевательную).

1.11. Учащимся запрещается пользоваться на уроке сотовым телефоном.

1.12. Во время игры учащийся должен знать простейшие правила игры и неукоснительно соблюдать их, выполнять команды учителя, соблюдать дисциплину.

1.13. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушения настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности, а со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Техника безопасности перед началом занятия

2.1. Учащиеся перед началом занятия обязаны:

1. Переодеться в соответствующую спортивную форму и обувь. Шнурки на обуви должны быть туго зашнурованы и завязаны надёжно. Одежда не должна быть чрезмерно свободной, но и не должна сковывать движений, застёгнутой на молнию полностью или наполовину.
2. Длинные волосы должны быть собраны таким образом, чтобы не мешать выполнению спортивных упражнений, не цеплялись за гимнастическое снаряжение и спортивный инвентарь, не попадали в глаза учащемуся.
3. При пользовании шкафчиком для одежды быть внимательным, закрывая дверцу убедиться в отсутствии поблизости других учащихся во избежание защемления частей тела дверцами шкафа или удара.
4. Снять с себя все предметы (украшения, значки), способные цепляться. Опустошить содержимое карманов. Не разбрасывать вещи по раздевалке, размещать строго в шкафчике для переодевания.
5. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий предупредить учителя.
6. Пройти обязательный инструктаж и расписаться в соответствующем журнале.
7. Перед началом занятий на улице убедиться в безопасности, отсутствии в зоне выполнения занятий посторонних предметов, транспортных средств, в соответствующей занятиям погоде.
8. Перед занятиями, требующими разминки, выполнить комплекс соответствующих упражнений.
9. Беспрерывно выполнять команды учителя.
10. В подготовительной части урока учащиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3. Требования во время занятий

3.1. Во время игры учащиеся обязаны:

1. Не приступать к игре без команды учителя, не брать самовольно спортивный инвентарь.
2. При выполнении упражнений потоком (один за другим), соблюдать безопасную дистанцию.
3. Во время игры:
 - наблюдать за перемещением мяча и игроков, перемещаясь спиной вперед, наблюдать за обстановкой;
 - без спроса не покидать игру и не выходить из зала или с территории спортивной площадки;
 - соблюдать обозначенный учителем временной интервал, по сигналу учителя останавливать игру.

4. При выполнении технических элементов спортивной игры «футбол» обучающемуся необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия по футболу проводятся в строго отведённых местах;
- учащиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы;
- за воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица, также спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях должен учащийся уметь применять приемы самостраховки;
- занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж).

5. При занятиях баскетболом:

- при ведении 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;
- при передаче учащийся должен ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку; прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча; следить за полётом мяча; соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.
- при броске учащийся должен выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем; при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся; следить за перемещением игроков и мяча на площадке; избегать столкновений; по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащимся запрещается; 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 решетки; широко расставлять ноги и выставлять локти; во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами, висеть на баскетбольном кольце или щите.

6. При занятиях волейболом:

- при передаче 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.
- при подаче и нападающем ударе учащийся должен убедиться, что партнёр готов к приему мяча; соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра; выполнять удар по мячу напряжённой ладонью; не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.
- 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.
- учащемуся запрещается дразнить соперника; заходить на его сторону; касаться сетки руками и виснуть на ней.

7. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и в его сопровождении удалиться с урока.

8. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

9. При выполнении прыжков приземляться мягко, пружинисто приседая.
10. Не отлучаться во время занятий без разрешения учителя.
11. Не толкаться, не бросаться в учащихся и учителя спортивным инвентарём.
12. При обнаружении во время занятий на улице жалящих насекомых, собак, прочих опасных животных самостоятельно не предпринимать никаких мер, проследовать незамедлительно, но без паники в здание школы.
13. При обнаружении в спортивном зале или на территории школы брошенных предметов немедленно сообщить учителю, не приближаться и не трогать. При проникновении на территорию посторонних лиц немедленно проследовать за учителем в здание школы.
14. При ухудшении погодных условий, наличии опасных природных явлений, проникновения на территорию посторонних лиц с явно противоправными намерениями, следовать указаниям учителя, прекратить занятия и проследовать в здание либо в безопасную зону в зависимости от обстоятельств.

4. Требования охраны труда при аварийных ситуациях

1. Перечень возможных аварий, причин их возникновения:

- Возгорание, задымление, пожар вследствие замыкания электропроводки, неисправности электрооборудования, перегрузки электросети, поджога,
- Неисправность мебели, спортивного оборудования, системы оповещения об эвакуации вследствие износа, ненадлежащего качества, порчи,
- Прорыв системы отопления, водоснабжения, водоотведения вследствие износа, порчи, избытка давления,
- Неисправность системы вентиляции из-за износа, захламления,
- Обрушение несущих конструкций здания (фасада) из-за износа, стихийных бедствий, террористического акта (диверсии),
- Террористический акт или угроза его совершения.

2. При возникновении любой аварийной ситуации учащийся обязан сообщить об этом учителю и действовать строго в соответствии с его указаниями.

3. В случае задымления, пожара учащиеся должны по команде учителя эвакуироваться из спортивного зала, не паникуя и не создавая давки, не толкая друг друга и не должны бежать.

Если по какой-то причине учитель не может организовать тушение, при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. При использовании огнетушителей не направлять в сторону людей струю углекислоты или порошка.

Учащиеся должны знать, что необходимо закрыть в зоне опасности двери во избежание образования сквозняка (тяги), предотвратить распространение огня по зданию.

4. При получении травмы, повреждения (микротравмы) прекратить занятия и сообщить о случившемся учителю незамедлительно.

5. При несчастном случае запрещается передвигать оборудование или иным образом менять обстановку места происшествия в целях обеспечения его сохранения на период расследования несчастного случая.

6. При получении травмы (повреждения) в случае отсутствия по каким-либо причинам учителя:

- Немедленно оказать или организовать оказание первой помощи пострадавшему, сообщить ближайшему с месту происшествия сотруднику школы, а при отсутствии такой возможности вызвать медицинскую помощь самому,
- Участвовать в расследовании несчастного случая и оформлении материалов расследования.

7. При любом ухудшении своего здоровья, при возникновении угрозы собственной жизни или здоровью, а также жизни и здоровью других учащихся необходимо оперативно сообщить учителю.

8. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить работу, сообщить учителю.

9. При любой угрозе жизни и здоровью в случае необходимости исключительно по команде учителя учащиеся обязаны покинуть опасную зону и организованно эвакуироваться через ближайший безопасный выход за исключением вооруженного нападения, когда напротив, здание школы покидать запрещено.

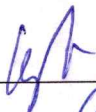
В случае вооружённого нападения во время занятий на территории школы и отсутствии возможности укрыться в здании, необходимо укрыться в ближайшем укромном месте, включая территорию за пределами школы.

5. Требования безопасности по окончании занятий

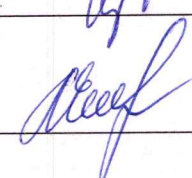
По окончании занятия учащиеся обязаны:

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Покинуть спортивный зал либо спортивную площадку только по команде учителя, организованно, не бегая и не толкая друг друга.
3. Вымыть руки и лицо тёплой водой с мылом, при необходимости принять душ в отведённых для этих целей помещениях раздевалок. При пролипании воды на пол немедленно сообщить об этом учителю и предупредить близ стоящих учеников о том, что пол мокрый.
4. Переодеться в соответствующую форму. Навести порядок в шкафчике для переодевания, не оставляя там после себя никаких вещей.
5. По окончании занятий в спортивном зале учащимся запрещается выходить на улицу и пить холодную воду, а также воду из под крана.

Инструкцию разработал:

Учитель Кудряшова К.Г. 

Согласовано:

Заместитель директора 

Л. Н. Гайнуллина