СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ

### Председатель профкома Директор МАОУ СОШ №167

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В Гончар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.А Бабич  «21» мая 2014г. «21» мая 2014 г

ИОТ 027 у- 2014

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Инструкция по технике безопасности**

**для учащихся**

**на полосе препятствий**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям на полосе препятствий допускаются:***

* учащиеся 9 – 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на полосе препятствий;
* одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду упражнений и погодным условиям.

При проведении занятий на полосе препятствий учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на полосе препятствий определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

***Опасными и вредными факторами при занятиях на полосе препятствий являются:***

* **физические** (оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие полосе препятствий; посторонние предметы на полосе препятствий; статические и динамические перегрузки; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
* **химические** (пыль).

Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Учащиеся должны знать и уметь использовать различные способы страховки и самостраховки при прохождении полосы препятствий.

Учащиеся, знающие о нарушениях своего вестибулярного аппарата и боящиеся высоты, обязаны проинформировать об этом руководителя занятий.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю занятий.

Учащимся запрещается без разрешения руководителя занятий начинать движение по полосе препятствий и выполнять упражнения.

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Подогнать одежду, обувь, снаряжение и оружие (ММГАК-74).

Выполнить подготовительные разминочные упражнения перед началом занятий по преодолению препятствий.

Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полосе препятствий.

***Запрещается приступать к занятиям:***

* непосредственно после приема пищи;
* после больших физических нагрузок;
* при незаживших травмах и общем недомогании.

Запрещается начинать движение по полосе препятствий без команды руководителя.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания и команды руководителя занятий на полосе препятствий;
* начинать и заканчивать занятия строго по команде руководителя занятий;
* во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении по полосе препятствий;
* использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством руководителя занятий;
* избегать столкновений с другими учащимися и оборудованием;
* перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
* выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных упражнений;
* точно соблюдать направление движения, установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между участниками.
* после выполнения упражнений построиться в месте, указанном руководителем занятий.

***Учащимся запрещается:***

* начинать движение по полосе препятствий без разрешения руководителя занятий;
* пользоваться неисправным оборудованием и снарядами;
* выполнять упражнения без надежной страховки;
* самостоятельно осуществлять переход к другому виду упражнений;
* покидать полосу препятствий без разрешения руководителя занятий;
* выполнять любые действия без разрешения руководителя занятий;
* использовать оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт оборудования и приспособлений.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятия, сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом руководителю занятий.

При необходимости помочь руководителю занятий или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления и оружие (ММГАК-74) руководителю занятий.

С разрешения руководителя занятий пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, оружия (ММГАК-74); наличии на полосе препятствий посторонних предметов проинформировать об этом руководителя занятий.

**6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

* при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
* при изменении условий на полосе препятствий;
* при внедрении нового оборудования и (или) технологий;
* по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
* по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

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

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на руководителя занятий на полосе препятствий.

Инструкцию разработал ответственный по ОТ Кузина И.А