

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» Г.
ГУРЬЕВСКА**

238300, Калининградская область, г. Гурьевск, ул. Ленина, д. 42,
тел./факс: 8(4012)741250, e-mail: gurevsk-shkola1@yandex.ru

Утверждено:
Приказ № ____
от 25.10.2019г.
Директор школы

А.Д. Светлаков

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям на полосе препятствий допускаются:

- учащиеся 7 – 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.

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 руководителю занятий.

С разрешения руководителя занятий пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, 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.