

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:
Председатель ПК
_____ Г.Ф.Луц

Утверждаю:
директор школы
_____ О.В. Корнилова
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

ИНСТРУКЦИЯ
при занятиях на полосе препятствий в
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»
ИОТ-072-2016

1. Общие требования безопасности

К занятиям на полосе препятствий допускаются:

- обучающиеся 10 – 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 Правилами внутреннего распорядка 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).

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

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

Обучающиеся, 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.

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

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка 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 обучающийся 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.

Обучающимся 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.

Уполномоченный по ОТ и БЖ _____ И.Н. Ванышева