

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
ГБОУ Школа № 950


Макеева Г.С.
«02» 12 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 616

Директор
ГБОУ Школа № 950


Решетникова М.С.
«03» 12 2019 г.



ИОТо-29-2019 ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда обучающимся (воспитанникам) при проведении занятий по армспорту

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по армспорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по армспорту возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - а). при непосредственном выполнении приемов борьбы на руках:
 - занятия отличаются нестандартными движениями, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. Преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.
 - причинами травм могут стать главным образом повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов.
 - наиболее типичные травмы – растяжения сумочно-связочного аппарата плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, повреждения пальцев рук.
 - б). при организации тренировочного процесса:
 - при противодействии движениям, превышающим пределы растяжимости, могут возникнуть повреждения связок;
 - сотрясение головного мозга;
 - ушибы тела, травмы при столкновениях, при неудачных падениях на мокром, скользком полу или площадке.
 - травмы при использовании неисправных тренажеров.
- 1.4. Занятия по армспорту должны проводиться в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям для занятий данным видом спорта.
- 1.5. Все занимающиеся должны быть в специальной спортивной форме.
- 1.6. При проведении занятий по армспорту должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 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.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть специальную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить состояние площадки и стола. Площадка и поверхность стола должны быть сухими.
- 2.3. Перед началом занятий (за 10-15 минут) обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов, обратив особое внимание на мышцы спины, лучезапястные и голеностопные суставы.
- 2.4. Прослушать инструктаж преподавателя по технике безопасности.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать занятие, делать перерывы и заканчивать занятие только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила поведения в спортивном зале.
- 3.3. Избегать столкновений с занимающимися.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий. Музыкальное сопровождение не должно заглушать команды преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

Учащийся должен:

- 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- 4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- 4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- 4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Специалист по охране труда _____ Шлыков А.Г.