

Муниципальное образовательное учреждение
Головинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор школы



Смирнова С.В.

Паспорт
учебного кабинета
спортивный зал



С.Головинское
2020 г

Оглавление:

1. Общие сведения
2. Общие правила пользования
3. Опись имущества кабинета
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Каталог учебно-методической литературы
6. Каталог творческих работ учащихся
7. График занятости спортивного зала на 2020 – 2021 уч. год
8. Анализ работы спортивного зала за 2019-2020 учебный год.
9. Задачи на 2020-21 учебный год:

1. Общие сведения.

Номер кабинета	Спортивный зал	
Расположение (этаж)	I	
Длина (м)	8	5
Ширина (м)	5,5	5,5
Площадь (м ²)	71,5	
Естественное освещение	окна	
Количество окон	3	
Площадь окон (м ²)	16	
Оснащение окон решётками	+	
Оснащение окон затемнением	-	
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)*	л.д.с.	
Количество ламп	8	
Электророзетки (кол-во)	-	
Пожарная сигнализация / дымоуловители	+	

Ф.И.О.

ответственного за кабинет

Дрозд Людмила Викторовна

* л.д.с. — лампы дневного света, л.н. — лампы накаливания.

2. Общие правила пользования

- К работе допускаются лица, обоего пола, прошедшие медосмотр, имеющие соответствующее педагогическое образование.
- Учитель должен:
- знать должностные обязанности и инструкции по ОТ;
- пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- в работе руководствоваться правилами внутреннего распорядка;
- режим труда и отдыха определяется графиком работы учителя.

- Не допускать проведения в спортивном зале внеклассных непрофильных мероприятий
- В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой помощи пострадавшим.
- Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима: проветривать помещение спортзала; следить за своевременной влажной уборкой (2 раза в день) и порядком.
- В случаях травматизма сообщать о факте администрации, принимать участие в расследовании несчастных случаев.
- Административную ответственность за нарушение требований инструкций по Т.Б. несёт учитель, проводящий занятие, и заведующий кабинетом.
- Ответственность за противопожарное состояние кабинетов возлагается на материально ответственных лиц.

II. Перед началом работы

- проверить исправность электроосвещения;
- проверить исправность спортивных снарядов и оборудования;
- прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование..
- строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия.
- не допускать нахождения в спортзале учащихся, а также посторонних лиц, без учителя.

III. Во время работы

- не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания
- допускать на занятия учащихся только в спортивной форме и обуви.
- провести инструктаж по ТБ с учащимися (вводный, поурочный, тематический)
- вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок
- соблюдать личную гигиену
- организовать страховку при выполнении учебных упражнений
- следить за соблюдением порядка и дисциплины
- не оставлять учащихся без присмотра во время занятий

IV. При возникновении ситуации

- в случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плану
- сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации
- в случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим

- при внезапном заболевании учащегося вызвать медработника

V. По окончании работы

- после окончания занятий проверить списочный состав учащихся
- убрать спортивный инвентарь в отдельное помещение
- привести в порядок своё рабочее место
- выключить электроосвещение, закрыть спортзал на ключ
- о недостатках, обнаруженных во время проведения учебных занятий, сообщить администрации.

3. Описание имущества кабинета

№	Наименование имущества	Количество
1	Сетка волейбольная	1шт
2	Кольцо для баскетбола	1шт
3	Мяч баскетбольный	4шт
4	Граната спортивная для метания	1шт
5	Мяч малый для метания	4шт
6	Брусья гимнастические параллельные	-
7	Брусья гимнастические разновысокие	-
8	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты	1 шт
9	Набор для игры в шахматы	-
10	Гантели	14шт
11	Перекладина универсальная	1 шт
12	Скамья гимнастическая	1шт
13	Стенка гимнастическая	2шт
14	Канат для перетягивания	-
15	Эспандер	-
16	Секундомер	1шт
17	Планка для прыжков в высоту	1 шт
18	Стойка для прыжков в высоту (пара)	2шт
19	Мост гимнастический подкидной	2 шт
20	Мяч футбольный	2шт
21	Насос универсальный	1 шт
22	Мяч набивной (вес 1 кг)	1шт
23	Мат гимнастический	4шт

4. Инструкции по технике безопасности

Требования по технике безопасности и охране труда при обучении физической культуры.

- 1.1 Соответствие спортивного зала и оборудования требованиям ВСН 50-86, правила пожарной безопасности, электробезопасности: полы не скользкие, без щелей и заступов, количество учащихся их расчета 0, 7 кв. м на 1 учащегося, высоты потолков не менее 5,4 м, стены ровные, гладкие без выступов, окрашенные до высоты 1,8 м не осыпающейся от ударов мяча краской.
- 1.2 Обеспечение нормальной освещенности; чистота остекления и его целостность, своевременная замена перегоревших ламп.
- 1.3 Наличие в спортивном зале плана эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия.
- 1.4 Выполнение требований на открытых спортивных площадках: к размещению спортивного городка по отношению к зданию школы, лыжной трассе, к ограждению спортплощадки, отсутствие деревьев, столбов, незакрепленных хоккейных ворот и других предметов, которые могут нанести травму.
- 1.5 Выполнение требований, предъявленных к инвентарю и оборудованию:
 - надежность установки;
 - проведение испытаний с соответствующей записью в журнале и составление акта о результатах испытаний;
 - наличие безопасной зоны вокруг каждого гимнастического снаряда;
 - выполнение специальных требований к спортивным снарядам.
- 1.6 Наличие методических рекомендаций, утвержденных и согласованных в соответствующем порядке по страховке учащихся при выполнении ими гимнастических упражнений.
- 1.7 Выполнение специальных требований к занятиям по:
 - лёгкой атлетике;
 - лыжной подготовке;
 - плаванию.
- 1.8 Наличие памятки по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему, данных о телефоне и адресе ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана квалифицированная помощь.
- 1.9 Наличие акта разрешения на проведение занятий по физической культуре и спорту в текущем учебном году.
- 1.10 Выполнение требований при организации мест купания учащихся, наличие ограждений, мостков, раздевалок, навесов, спасательных средств.
- 1.11 Определенный состав санитарно-бытовых помещений: две раздевалки, душевые и уборные на класс, занимающихся в зале.
- 1.12 Наличие и соответствие требований правил разработки и утверждения: инструкции для школьников при занятии гимнастикой, легкой атлетикой, при лыжной подготовке, при обучении плаванию.
- 1.13 Наличие положения о врачебном контроле при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
- 1.14 Наличие журнала регистрации результатов испытания спортивного инвентаря и оборудования.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении
спортивных соревнований
И ОТ-022-98

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований; - проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным
залом (учитель физкультуры)



Согласовано:

Заместитель руководителя
учреждения по учебной работе _____

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
И ОТ-021-98

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм 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 спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и 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 БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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.

Заведующий спортивным
залом (учитель физкультуры)



Согласовано:

Заместитель руководителя

учреждения по учебной работе _____

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по легкой атлетике
И ОТ-018-98

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набор необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий, правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках руками.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным
залом (учитель физкультуры)



Согласовано:

Заместитель руководителя
учреждения по учебной работе

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по гимнастике
ИОТ-017-98

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным
залом (учитель физкультуры)



Согласовано:

Заместитель руководителя

учреждения по учебной работе _____

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
по лыжному спорту
И ОТ-019-98

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным

Залом, лыжной базой (учитель физкультуры)



Согласовано:

Заместитель руководителя

учреждения по учебной работе _____

Рекомендации по оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися

Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана школьным врачом, медсестрой, учителем физкультуры или любым членом педагогического состава в соответствии с правилами оказания этой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

Примерный график температурного режима

Температура воздуха (градусы Цельсия)	Скорость ветра (метры в секунду)	Классы, занятия в которых отменяются занятия
-25	5	1 – 4
- 26 – 28	3 – 6	1 – 4
- 29	3 – 4	1 – 4
	5	1 - 6
- 30 – 34	0 - 4	1 - 11
- 35 – 37	0 - 4	1 - 11
- 38	4	1 – 11
- 39 – 40	2 и более	1 – 11
- 41	-	1 - 11

Примечание: объявление об отмене занятий не является основанием для закрытия образовательного учреждения в этот день. С детьми, явившимися в этот день, могут проводиться групповые, индивидуальные занятия. Решение о возобновлении учебных занятий принимается учредителем с учетом температуры воздуха, обеспечения необходимого температурного режима в классных помещениях общеобразовательных учреждений и организации безопасных условий для перевозки детей на школьных автобусах.

Выписка из СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»

2.5.6. Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять:

- в классных помещениях, учебных кабинетах, лабораториях - 18 - 20°C при их обычном остеклении и 19 - 21°C - при ленточном остеклении;
- в учебных мастерских - 15 - 17°C;
- в актовом зале, лекционной аудитории, классе пения и музыки, клубной комнате - 18 - 20°C;
- в кабинетах информатики - оптимальная 19 - 21°C, допустимая 18 - 22°C;
- в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий - 15 - 17°C;
- в раздевалке спортивного зала - 19 - 23°C;
- в кабинетах врачей - 21 - 23°C;
- в рекреациях - 16 - 18°C;
- в библиотеке - 17 - 21°C,
- в вестибюле и гардеробе - 16 - 19°C.

2.5.7. Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше + 5°C и слабом ветре. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах, а сквозное проветривание - во время перемен при отсутствии обучающихся. При достижении в помещении температуры воздуха в 15 - 14°C проветривание зала следует прекращать.

2.5.8. В помещениях общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха соблюдается в пределах 40 - 60%.

2.5.9. В туалетных, помещениях кухни, душевых и мастерских оборудуется вытяжная вентиляция.

Вытяжные вентиляционные решетки следует ежемесячно очищать от пыли.

2.5.10. В мастерских для трудового обучения, где работа на станках и механизмах связана с выделением большого количества тепла и пыли, оборудуется механическая вытяжная вентиляция. Кратность воздухообмена составляет не менее 20 куб.м в час на 1 ребенка. Станки и механизмы должны отвечать требованиям санитарных норм и иметь соответствующие защитные приспособления.

Нормы температуры наружного воздуха для занятий физической культурой

Возраст детей	Безветренная погода	Ветер до 5 м/сек	Ветер от 5 до 10 м/сек	Сильный ветер (пурга)
7 – 11 лет	- 15°	До - 10°	До - 7°	Занятия не проводятся
12 – 13 лет	- 17°	До - 13°	До - 10°	
14 – 15 лет	- 20°	До - 17°	До - 12°	
16 – 18 лет	- 21°	До - 20°	До - 15°	

5. Каталог учебно-методической литературы

№	Наименование	Количество
1	Рабочая программа «Физическое воспитание учащихся 8-9 кл»/Лях В. И.	1
2	«Физическое воспитание учащихся 5-7 кл»/ Мейкосона Г. Б.	15
3	«Подвижные игры»/ Жуков М. Н.	1
4	«Гимнастика в школе» С.Ф.Бурухин	1
5	Спортивные игры В.Д.Ковалев	1
6	«Настольная книга учителя физической культуры»/Кофман Л.Б.	1
7	Без гимнастики нельзя В.А.Гончаров	1
8	Народные подвижные игры	1
9	Физическое воспитание в малокомплектной школе	1
10	Физическая культура-поурочные планы 6 класс	1
11	Физическая культура-поурочные планы 7 класс 1-2 часть	1
12	Физическая культура-поурочные планы 8 класс	1
13	Физическая культура-поурочные планы 9 класс	1

6. Каталог творческих работ учащихся

№	Название работы	Автор	Год написания
1	Исследовательская работа «История олимпийских игр»	групповой проект учащихся 9 класса	2018-2019

7.График занятости спортивного зала на 2020 – 2021 уч. год

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-
3	Физическая культура 7-9	-	-	-	-	-
4	Физическая культура 1-3	-	Физическая культура 1-3	-	Физическая культура 1-3	-
5	Физическая культура 4-6	-	Физическая культура 4-6		Физическая культура 4-6	-
6	-	-	Физическая культура 7-9	-	Физическая культура 7-9	-
7	-	-	Кружок «Поиграйка» 1-4	-	-	-
8				Спорт. секция ОФП 5-9		

8. Анализ работы спортивного зала за 2019-2020 учебный год.

Спортивный зал использовался для учащихся 1-9 классов. Для занятий в спортивном зале имеется: спортивный инвентарь, сборники документов. За прошедший учебный год была проделана следующая работа: разработан раздаточный материал, оформлен уголок техники безопасности и спортивных нормативов различных возрастных групп. Для кабинета приобретены баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, гантели.

УМК по физической культуре содержит методическое пособие, поурочное и тематическое планирование, однако, УМК укомплектован не в полном объеме.

В кабинете проведен ремонт: покраска стен и пола. Спортивный зал занят как в урочное, так и в после урочное время. Здесь проводятся спортивные секции, кружки.

9. Задачи на 2020-21 учебный год:

- Систематизация дидактического материала
- Увеличение ассортимента методической литературы
- Пополнение класса наглядными пособиями
- Составление опорных конспектов по физической культуре для начальных классов.
- Систематизация имеющихся в наличии презентаций.
- Косметический ремонт спортзала.