

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ЛИЦЕЙ № 173

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21 тел/факс. 8(343)257-53-28  
E-mail: liceum-173@yandex.ru

Согласовано:  
Председатель  
профсоюзной организации  
МАОУ лицей № 173  
Мищикина  
2020 г.



Утверждаю:  
Директор МАОУ лицей № 173  
С.В. Куницкая  
Приказ № 144/1  
От «16» января 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ИОТ - О – 062

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ

Екатеринбург, 2020

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по физической культуре.

1.2. К занятиям по физической культуре допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1.3. При занятиях по физической культуре необходимо выполнять :

- требования инструкций по охране труда для конкретного вида спорта;
- режим учебных занятий;
- требования по обеспечению пожаробезопасности;
- правила личной гигиены;
- указания преподавателя.

1.4. При занятиях по физической культуре наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1.5. Входить в помещение для занятий по физической культуре, на открытые спортивные площадки и уходить из них разрешается только с разрешения преподавателя.

1.6. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Заправить одежду так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2. Проверить исправность выданного спортивного инвентаря.

2.3. Перед началом выполнения упражнения уяснить ход его выполнения, а также получить разрешение преподавателя.

2.4. При обнаружении каких-либо неисправностей, неполадок или неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.

3.2. Запрещается заниматься физкультурой в следующих случаях:

- при плохом самочувствии;
- при отсутствии спортивной одежды и обуви;
- при неисправности спортивной обуви и одежды;
- при наличии на одежде, в руках колющих и острых предметов;
- при наличии на руках свежих мозолей;
- при наличии во рту жевательной резинки, конфет и пр.

3.3. Весь спортивный инвентарь использовать только по его прямому назначению.

3.4. Использовать только выданный преподавателем спортивный инвентарь.

3.5. Запрещается что-либо включать или выключать на электрощитах, открывать дверцы электрощитов, а также включать и выключать любое оборудование.

3.6. Во время сквозного проветривания помещения на перемене не находиться в помещении.

3.7. Запрещается тянуть за электропровода и дергать их.

3.8. Запрещается передвигать электрооборудование, если соответствующий штепсельный разъем не отсоединен от электросети.

3.9. Следить за тем, чтобы одежда, обувь и кожные покровы по возможности оставались сухими. Включение и выключение электроприборов, освещения, соединение и разъединение штепсельных разъемов производить только насухо вытертыми руками.

3.10. Следить за тем, чтобы на поверхности и внутрь электроприборов не попадала влага.

3.11. Запрещается одновременно касаться (руками или другими частями тела) металлического корпуса электрооборудования - с одной стороны и металлоконструкций (труб отопления, водопровода и т. д. ), имеющих соединение с землей, с другой стороны.

3.12. Входить в спортзал (на спортплощадку) и покидать их только вместе с преподавателем и по его разрешению.

3.13. Запрещается подтягиваться, виснуть на воротах, баскетбольных щитах, стойках для волейбола.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4. 1. При обнаружении каких-либо неисправностей спортивного инвентаря, спортивных снарядов немедленно прекратить их использование и сообщить о случившемся преподавателю.
4. 2. При получении травмы, недомогании немедленно сообщить об этом преподавателю.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5. 1. После окончания занятий:
  - сдать преподавателю спортивный инвентарь;
  - снять и убрать спортивную одежду и обувь;
  - умыться теплой водой с мылом.
5. 2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.