

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ С.В. Гладилин
« ____ » _____ 20__ г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
КГКУ «Ачинский детский дом №1»

Протокол № 02 от

« 12 » декабря 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ В.А. Антропова
« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
по охране труда и технике безопасности**

***Требования безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)***

(наименование профессии, должности или вида работ)

Ид-18 - 2017

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по охране труда и технике безопасности, разработана для воспитанников Детского дома, занимающихся спортивными и подвижными играми (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др). Инструкция определяет требования техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

1.2. К занятиям допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности для воспитанников при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Занятия могут проводиться в спортзале, на спортплощадке, на стадионе.

1.3. Во время проведения занятий должно строго соблюдаться расписание занятий, а также установленные режимы занятий и отдыха, правила и требования настоящей инструкции по охране труда для занятий с проведением спортивных и подвижных игр.

1.4. Во время проведения занятий, включающих спортивные и подвижные игры, возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- получение травм при возникновении столкновений воспитанников, при нарушении правил проведения во время игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.5. Занятия, включающие спортивные и подвижные игры, необходимо проводить только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.6. При проведении занятий, включающих спортивные и подвижные игры, обязательно должна быть в наличии медицинская аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для экстренного оказания первой неотложной медицинской помощи пострадавшим при получении ими каких-либо травм.

1.7. Инструктор по физической культуре и воспитанники обязаны строго соблюдать правила пожарной безопасности, знать места хранения первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.8. Во время проведения учебных занятий воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила данной инструкции по охране труда для занятий с проведением спортивных и подвижных игр, а также правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение инструкции по охране труда по спортивным и подвижным играм, должны быть привлечены к ответственности, а для всех воспитанников должен быть проведен внеплановый инструктаж.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с не скользящей подошвой.

2.2. Необходимо убедиться в надежности установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Необходимо проверить общее состояние спортивной площадки, а также убедиться в отсутствие на ней каких-либо посторонних предметов.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

2.5. Перед занятием ознакомиться с инструкцией по охране труда на занятиях:

- по футболу и правилами игры;
- по волейболу и правилам игры;
- по баскетболу и правилам игры;
- по настольному теннису и правилам игры.

3. Требования охраны труда во время спортивной и подвижной игры

3.1. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру необходимо только по команде (сигналу) инструктора по физической культуре.

3.2. Необходимо строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3.3. Необходимо стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. Во время падений необходимо максимально сгруппироваться для предупреждения получения травмы.

4. Требования охраны труда при возникновении аварийных ситуаций

4.1. В процессе занятий необходимо предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории учреждения;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках на время занятий;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям инструктора по физической культуре.

4.2. При выявлении каких-либо неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, необходимо остановить проведение занятия и своевременно сообщить об этом инструктору по физической культуре. Продолжение занятия возможно только после устранения всех неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При появлении во время занятий болей, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, слушать команды инструктора по физической культуре, без паники эвакуироваться из здания через ближайший запасной выход.

4.5. Став очевидцем получения травмы немедленно сообщить об этом инструктору по физической культуре, администрации учреждения. Получив травму обратиться к медицинскому работнику.

5. Требования охраны труда по завершению занятия с проведением спортивных и подвижных игр

5.1. Необходимо убрать спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

5.2. По команде инструктора по физической культуре, воспитанники организованно строятся в шеренгу.

5.3. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивный зал и расходятся по раздевалкам и комнатам, избегая столкновений.

5.4. Необходимо снять с себя спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки водой с использованием мыла.

Инструкцию разработал: _____ / Должных Е.В

Инструкция для воспитанников по охране труда при проведении занятий по футболу

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении занятий по футболу, разработана для воспитанников КГКУ «Ачинский детский дом №1», выполняющих на занятиях различные упражнения по футболу и участвующих непосредственно в самой игре.

1.2. К занятиям по футболу допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

1.3. Занятия по футболу включают в себя следующие разделы:

- а) техническая подготовка;
- б) тактическая подготовка;
- в) скоростно-силовая подготовка:
 - развитие прыгучести;
 - развитие быстроты;
 - развитие реакции.

1.4. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

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

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

2.3. Провести разминку.

2.4. Перед изучением новой темы воспитанники проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий воспитанников футболу

3.1. На занятиях по футболу воспитанники выполняют программные упражнения.

3.2. На занятиях по футболу воспитанники выполняют следующие требования:

- без разрешения инструктора запрещается брать и бросать мячи;
- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении упражнений с мячами, быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения инструктора, мячи передавать точно, не резко, по команде инструктора останавливать мяч ногами;
- во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;
- воспитанникам овладевать основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил;
- во время технической тренировки воспитанник должен уделять одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног;
- воспитанники не должны самовольно покидать занятия не предупредив об этом инструктора.

3.3. На занятиях по футболу воспитанники овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии воспитанники должны прекратить занятие, уведомить инструктора и обратиться в медицинский кабинет.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия по футболу

4.1. По команде инструктора, воспитанники организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивную площадку и расходятся по комнатам, избегая столкновений.

**Инструкция для воспитанников
по охране труда для учащихся при проведении занятий по баскетболу**

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу, разработана для воспитанников КГКУ «Ачинский детский дом №1», участвующих непосредственно в самой игре.

1.2. К занятиям по баскетболу допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.3. Занятия по баскетболу включают в себя следующие разделы:

- а) техническая подготовка;
- б) тактическая подготовка;
- в) специальная силовая подготовка:
 - развитие прыгучести;
 - развитие быстроты;
 - развитие реакции.

1.4. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятия баскетболом

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

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

2.3. Провести разминку.

2.4. Перед изучением новой темы воспитанники проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий воспитанников баскетболом

3.1. На занятиях по баскетболу воспитанники выполняют следующие требования:

- а) Техническая подготовка:
 - индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды;
 - при сигнале о прекращении выполнения упражнения все воспитанники обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания инструктора;
 - выполнять только то упражнение, которое было дано;
 - запрещается воспитанникам бить мяч ногами.
- б) Тактическая подготовка:
 - при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
 - выполнять подачу только после команды инструктора.
- в) Специальная силовая подготовка:
 - обязательно выполнять общую и специальную разминку;
 - при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
 - при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.2. Соблюдают инструкцию по охране труда для воспитанников, воспитанники не должны самовольно покидать занятия не предупредив об этом инструктора.

3.3. На занятиях по баскетболу воспитанники овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии воспитанник должен прекратить занятие, уведомить инструктора и обратиться в медицинский кабинет.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия баскетболом

4.1. По команде инструктора, воспитанники организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивную площадку и расходятся по комнатам, избегая столкновений.

**Инструкция для воспитанников
по охране труда для учащихся при проведении занятий по волейболу**

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу, разработана для воспитанников КГКУ «Ачинский детский дом №1», участвующих непосредственно в самой игре.

1.2. К занятиям по волейболу допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие настоящую инструкцию по технике безопасности. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.3. Занятия по волейболу включают в себя следующие разделы:

- а) техническая подготовка;
- б) тактическая подготовка;
- в) специальная силовая подготовка:
 - развитие прыгучести;
 - развитие быстроты;
 - развитие реакции.

1.4. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом

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

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

2.3. Провести разминку.

2.4. Перед изучением новой темы воспитанники проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий воспитанников по волейболу

3.1. На занятиях по волейболу воспитанники выполняют программные упражнения.

3.2. На занятиях по волейболу воспитанники выполняют следующие требования:

- а) Техническая подготовка:
 - индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды инструктора;
 - при сигнале о прекращении выполнения упражнения все воспитанники обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания инструктора;
 - выполнять только то упражнение, которое было дано инструктором;
 - запрещается воспитанникам бить мяч ногами.
- б) Тактическая подготовка:
 - при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
 - выполнять подачу только после команды (свистка) инструктора;
 - между упражнениями передавать мяч только под сеткой.
- в) Специальная силовая подготовка:
 - обязательно выполнять общую и специальную разминку;
 - при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
 - при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии воспитанник должен прекратить занятие, уведомить инструктора и обратиться в медицинский кабинет.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия по волейболу

4.1. По команде инструктора, воспитанники организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, воспитанники строем покидают спортивную площадку и расходятся по комнатам, избегая столкновений.

Инструкция для воспитанников по охране труда при проведении занятий по настольному теннису

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении занятий по настольному теннису, разработана для воспитанников КГКУ «Ачинский детский дом №1», участвующих непосредственно в самой игре.

1.2. К занятиям по настольному теннису, допускаются воспитанники основной медицинской группы, изучившие настоящую инструкцию по технике безопасности. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.3. При проведении занятий по игре в настольный теннис возможно воздействие на воспитанников опасных факторов:

- травмы при столкновениях со столом, растяжение или разрыв сухожилий голенистопа, вывихи суставов верхних и нижних конечностей в следствие ненадлежащей разминки, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятия по настольному теннису

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

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

2.3. Провести разминку.

2.4. Перед изучением новой темы воспитанники проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности во время занятий воспитанников по настольному теннису

3.1. На занятиях по настольному теннису воспитанники выполняют следующие требования:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора;

- строго выполнять правила проведения игры;

- избегать столкновений со столом и игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;

- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.2. Во время занятий по настольному теннису, воспитанники овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии воспитанник должен прекратить занятие, уведомить инструктора и обратиться в медицинский кабинет.

Требования охраны труда по окончании занятий

4.1. По команде инструктора, воспитанники организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, воспитанники покидают спортивную площадку и расходятся по комнатам, избегая столкновений.