

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзной организации
МБОУ СОШ № 14
 Ю.М. Бутенко
Протокол заседания профкома
№28 от 28.02.2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №14
 М.А. Татаринова
Приказ №4620д от 01.03.2022г.

ПРОГРАММА
первичного инструктажа на рабочем месте учителя физической культуре
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа №14

1. Введение

1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя физкультуры в школе разработана в соответствии с ГОСТ 12.0.004-2015 "Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения", постановлением Минтруда России. Минобразования России № 1/29 от 13.01.2003 "Об утверждении порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций" с изменениями от 30.11.2016г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и иными нормативно-правовыми актами, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка МБОУ СОШ №14.

1.2. Данная программа составлена с целью проведения первичного инструктажа с учителем физкультуры в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий работы на рабочем месте в образовательной организации.

1.3. В программе изложены основные нормативные требования охраны труда и Трудового Кодекса Российской Федерации, знание которых обязательно для учителя физкультуры школы, проводящего занятия в спортивном зале и на спортивной площадке МБОУ СОШ №14.

1.4. Учитель физкультуры подчиняется директору школы, выполняют свои должностные обязанности под руководством заместителя директора по УВР, выполняют указания иных заместителей директора, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты МБОУ СОШ №14.

1.5. Учитель физкультуры:

- осуществляет планирование, организацию, обучение и воспитание детей с учетом специфики предмета «Физическая культура» и возрастных особенностей обучающихся;
- осуществляет планирование, организацию и проведение образовательной работы по физкультуре с обучающимися, организацию работы кружков и спортивных секций, спортивного актива, организацию активного отдыха школьников, а также методическую и консультационную помощь работникам МБОУ СОШ №14, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся.

1.6. Учитель физической культуры обеспечивает соблюдение норм и правил охраны труда и пожарной безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий, при проведении спортивных соревнований и иных спортивных мероприятий, обеспечивает должный контроль выполнения обучающимися инструкций по охране труда.

1.7. Сведения о рабочем месте учителя физической культуры

1.7.1. Рабочим местом учителя физкультуры является тренерская комната, которая является кабинетом для подготовки к занятиям и отдыха преподавателей физкультуры, спортивный зал (залы), стадион и спортивные площадки на территории школы, где проводятся уроки физкультуры, спортивные соревнования и мероприятия, а также занятия

по секциям в рамках дополнительного образования. К спортивному залу относятся также раздевалки для мальчиков и девочек, подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря (снарядная).

1.7.2. Тренерская комната обеспечена учительскими столами и стульями, имеются шкафы (стеллажи) для хранения методических материалов и учебных пособий, наград за спортивные достижения.

1.7.3. Универсальный спортивный зал (-ы) (гимнастический, игровой) предназначен для проведения групповых занятий по общей физической подготовке, включая игры с мячом. В спортивном зале имеется волейбольная, баскетбольная разметки. Спортивный зал оборудован гимнастическими стенками, баскетбольными щитами, волейбольными стойками.

1.7.4. При спортзале для увеличения возможности использования помещения предусмотрена снарядная со стеллажами для хранения и удобного использования съемных гимнастических снарядов и мелкого спортивного инвентаря.

1.7.5. За территорией школы расположен стадион, предназначенный для проведения игр в футбол, беговые дорожки, турники, волейбольная, баскетбольная и игровая площадки, яма с песком для прыжков в длину.

1.7.6. Оборудование для общефизической подготовки и гимнастическое включает в себя: гимнастические скамейки, маты и брусья, конь и козел гимнастические, перекладины, гимнастическую (шведскую) стенку и канаты, гимнастическое бревно, доску наклонную, а также набор гимнастических палок, скакалок, обручей и гимнастические мостики.

1.7.7. Легкоатлетическое оборудование включает в себя: стойку для прыжков в высоту и планку для прыжков, щит для метания в цель навесной и мячи, барьер легкоатлетический регулируемый.

1.7.8. Тяжелоатлетическое оборудование включает в себя: спортивные тренажеры, штанги обрезиненные с разновесами, гантели, турники навесные.

1.7.9. Оборудование для спортивных игр: стойки волейбольные универсальные (для волейбола, бадминтона и тенниса), сетки, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные и набивные, стол для настольного тенниса.

1.7.10. Имеются стенд «Наши успехи и достижения» и уголочек по охране труда.

1.7.11. Учитель физической культуры в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает активное участие в совещаниях при директоре, проводимых в учительской, методических объединениях, педсоветах, семинарах, конференциях, общешкольных мероприятиях. Для организации питания педагогических работников предусмотрена столовая.

1.8. Режим работы учителя физической культуры

1.8.1. 1.8.1. Учитель физической культуры обязан соблюдать действующие в МБОУ СОШ №14 Правила внутреннего трудового распорядка, Коллективный договор, режим работы и утвержденное расписание занятий, которыми предусматривается: время начала и окончания работы, перерыва для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, отпуска и другие вопросы использования рабочего времени.

1.8.2. Продолжительность рабочего времени (нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы) для педагогических работников устанавливается исходя из сокращенной продолжительности рабочего времени не более 36 часов в неделю.

1.8.3. За норму часов педагогической работы за ставку заработной платы педагогических работников принимается норма часов учебной (преподавательской) работы, являющаяся нормируемой частью их педагогической работы (далее - норма часов учебной (преподавательской) работы).

1.8.4. Учителям физической культуры, осуществляющим образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам (в том числе адаптированным), устанавливается норма часов учебной (преподавательской) работы 18 часов в неделю за ставку заработной платы.

1.8.5. В зависимости от занимаемой должности в рабочее время учителя

физкультуры включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка обучающихся, индивидуальная работа с обучающимися, научная и исследовательская (проектная) работа, а также другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

1.8.6. Рабочий день учителя физкультуры должен начинаться не позднее, чем за 15 минут до начала занятий, что установлено Правилами внутреннего трудового распорядка. Это время отведено на подготовку к уроку спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря с соблюдением санитарно-гигиенических норм. Перемена между уроками также является рабочим временем.

1.9. Учитель физической культуры подчиняется директору школы, выполняет свои должностные обязанности под руководством заместителя директора по учебно-воспитательной работе, выполняет указания иных заместителей директора, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты МБОУ СОШ№14.

1.10. Педагог обязан проявлять в коллективе МБОУ СОШ№14 взаимную вежливость, уважение, терпимость.

1.11. Учитель физкультуры должен добросовестно выполнять свои должностные обязанности, соблюдать трудовую дисциплину, бережно относиться к имуществу МБОУ СОШ№14, а также выполнять установленные нормы труда и отдыха.

2. Организация охраны труда на рабочем месте учителя физкультуры

2.1. Спортзал, спортивные площадки, тренерская комната, раздевалки и спортивная инвентарная комната проверены администрацией, специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в МБОУ СОШ№14 и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности.

2.2. Спортзал, спортивные площадки приняты комиссией по приемке школы к новому учебному году, имеется акт.

2.3. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь испытан и проверен на безопасность. Мебель в тренерской (инвентарной) и стеллажи в спортивной, а также персональный компьютер и оргтехника проверены на безопасность.

2.4. Спортивный зал, раздевалки, спортивная инвентарная комната и тренерская комната оснащены пожарной сигнализацией, которая находится в рабочем состоянии.

2.5. Из спортивного зала имеется два эвакуационных выхода в коридор. Из раздевалок имеются выходы в коридор и спортзал. Эвакуационные выходы не загромождены.

2.6. Для спортивного зала, тренерской, раздевалок и спортивной инвентарной комнаты предусмотрены огнетушители, в тренерской имеется аптечка первой помощи с описанием медикаментов, среди которых в обязательном порядке стерильные и нестерильные бинты, эластичный бинт, жгут, вата, шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей, косынка для иммобилизации рук, ножницы. Следует также иметь матерчатые носилки (складные).

2.7. Спортивный зал и раздевалки оснащены приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением. Батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

2.8. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. На окнах предусмотрены защитные устройства от попадания мячей.

2.9. Спортивные снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований

безопасности. Гимнастические стенки - прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки - закреплены сквозными штырями. Гимнастическое бревно – на устойчивой основе. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

2.10. Разметка площадки соответствует нормам. Снарядная (инвентарная) комната оборудована стеллажами для спортивного инвентаря.

2.11. В тренерской имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности. При входе в тренерскую комнату (в коридоре) на видном месте размещен уголок охраны труда с правилами поведения обучающихся в спортзале, на спортивных площадках и в раздевалках.

2.12. Требования к размещению и хранению спортивного оборудования и инвентаря

2.12.1. Система правильного и рационального размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря, построенная на основе принципов научной организации труда, должна обеспечивать его сохранность и экономить время учителя физкультуры на подготовку к уроку. Основной принцип размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря - по назначению оборудования, с учетом частоты использования данного оборудования и правил безопасности.

2.12.2. Для хранения съемного спортивного оборудования и спортивного инвентаря предусмотрена снарядная (инвентарная). Размещение спортивного инвентаря на стеллажах проводится с учетом массы, габаритов и частоты применения. Часто применяемый спортивный инвентарь хранится на средних полках, массивный - на нижних полках и редко применяемый на верхних полках. Мячи хранятся в специальных корзинах.

2.12.3. Таблицы, наглядность хранят в рулонах или наклеивают (по выбору педагога) на картон или ткань и размещают в шкафу-табличнике в тренерской.

2.12.4. Персональный компьютер и оргтехника должны находиться вдали от отопительной системы.

2.13. Выполняя должностные обязанности, учитель физкультуры обязан соблюдать следующие требования охраны труда:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим работы, трудовую дисциплину, а также правила поведения на территории и в помещениях МБОУ СОШ №14;
- строго соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности;
- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда;
- проходить в установленном порядке медицинские осмотры, инструктаж по пожарной безопасности;
- оперативно сообщать директору школы (при отсутствии - иному должностному лицу) о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников, обучающихся и окружающих, несчастном случае, принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт МБОУ СОШ №14;
- сообщать директору школы (при отсутствии — иному должностное лицу) об ухудшении состояния своего здоровья;
- добросовестно выполнять свои должностные обязанности;
- выполнять установленные нормы труда и отдыха;
- бережно относиться к имуществу МБОУ СОШ №14;
- содержать свое рабочее место, мебель и закрепленное оборудование в чистоте и порядке;
- при передвижении по территории и в помещениях МБОУ СОШ №14 следует пользоваться только установленными проходами;
- пройти обучение и знать приемы оказания первой помощи пострадавшим при несчастном случае, способы предотвращения аварийных ситуаций;
- знать место расположения аптечки первой помощи и уметь применять содержащиеся в ней лекарственные средства и изделия медицинского назначения;

- знать места расположения первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться в случае возгорания;
- выполнять только ту работу, которая входит в должностные обязанности;
- соблюдать правила личной гигиены. Не допускается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, курить на рабочем месте и на территории школы;
- не допускать к выполнению работы и занятию со спортивным оборудованием и инвентарем посторонних лиц;
- знать сигналы оповещения о пожаре, порядок действий при пожаре или иной ЧС и эвакуации.

2.14. Общее руководство работой по охране труда в школе осуществляет директор. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности - должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности в МБОУ СОШ№14.

2.15. Основными направлениями деятельности школы в области охраны труда являются:

- обеспечение приоритета сохранения жизни и здоровья работников и обучающихся;
- административное управление охраной труда;
- административный надзор и контроль соблюдения требований охраны труда;
- расследование и учет несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

2.16. Общественный контроль состояния охраны труда в МБОУ СОШ№14 осуществляют уполномоченные (доверенные) лица по охране труда профессионального союза или трудового коллектива.

3. Общие правила поведения на рабочем месте

3.1. Учитель физической культуры в спортзалах, в школе и на ее территории обязан соблюдать нормы, правила и инструкции по охране труда и пожарной безопасности, Правила внутреннего трудового распорядка МБОУ СОШ№14.

3.2. Оперативно сообщать директору о любом несчастном случае, происшедшем в спортивном зале, на стадионе и спортивных площадках, в раздевалках и иных помещениях МБОУ СОШ№14, о признаках профессионального заболевания, а также о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью людей.

3.3. Запрещается употребление спиртных напитков, а также приступать к работе в состоянии алкогольного опьянения, курить на территории МБОУ СОШ№14.

3.4. При заболевании или травмировании, как на работе, так и вне ее, необходимо сообщить об этом директору школы и обратиться в лечебное заведение.

3.5. При несчастном случае следует оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с инструкцией по оказанию первой помощи, вызвать медицинского работника МБОУ СОШ№14.

3.6. Сохранить до расследования обстановку на рабочем месте такой, какой она была в момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

3.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря убрать их в места хранения, сообщить об этом заведующему хозяйством. Пользоваться и применять в работе неисправное спортивное оборудование и спортивный инвентарь запрещается.

3.8. При обнаружении неисправности компьютерной и оргтехники отключить их, сообщить об этом заведующему хозяйством. Пользоваться и применять в работе неисправное электрооборудование, компьютерную и оргтехнику запрещается.

3.9. Учитель физкультуры обязан:

- обеспечить здоровые и безопасные условия обучения обучающихся на занятиях по физкультуре, соблюдение санитарно-гигиенического режима и утвержденных правил в спортзалах, спортивных площадках, в раздевалках и спортивной;
- иметь I квалификационную группу по электробезопасности;
- участвовать в разработке инструкций по охране труда;
- инструктировать практикантов на рабочем месте;
- проводить инструктажи обучающихся по охране труда и технике безопасности;
- оформить уголок охраны труда, где сосредоточить инструкции по охране труда, плакаты по безопасным приемам работы и выполнения упражнений, поведения во время спортивных игр, правила поведения обучающихся в спортзале и спортивных площадках;
- перед началом занятий проверять исправность, надежность крепления и устойчивость спортивных снарядов, исправность спортивного инвентаря. В случае обнаружения неисправностей, создающих опасность, разместить данный спортивный снаряд или инвентарь в спортивной и сообщать заведующему хозяйством о поломке;
- перед началом работы проверять исправность вентиляции, электроосвещения;
- при обнаружении в спортивном зале, на спортивной площадке нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены самостоятельно и создают угрозу здоровью и жизни обучающихся, занятие прекратить и не проводить до устранения нарушений;
- по окончании работы проверять выключение электроосвещения в спортзалах, тренерской, раздевалках и подсобных помещениях:
- оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях;
- оперативно извещать директора школы (при отсутствии - иное должностное лицо) о каждом несчастном случае, получении обучающимся травмы;
- организовать эвакуацию обучающихся из спортзала, раздевалки в случае возникновения пожара, а также при возникновении ЧС и угрозы теракта.

3.10. Не оставлять обучающихся одних без присмотра в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе, не допускать к включению и выключению персонального компьютера и оргтехники, перемещению тяжелых снарядов.

3.11. Не отправлять обучающихся во время уроков физкультуры с территории школы за спортивным инвентарем в спортзал, тренерскую или спортивную.

3.12. Не отправлять обучающихся до начала занятия одних на спортивные площадки и стадион, следует организованно выйти из здания школы.

3.13. Не отправлять обучающихся по окончании занятия одних со спортивных площадок и стадиона в раздевалки, следует организованно зайти в школу и довести детей до раздевалок.

3.14. Не загромождать проходы и эвакуационные выходы из помещений.

3.15. Не допускать скапливания бумаги, спортивного инвентаря на рабочем месте систематически контролировать уборку спортивного зала, тренерской и раздевалок от мусора.

4. Опасные зоны. Вредные и опасные факторы

4.1. При выполнении должностных обязанностей на учителя физкультуры воздействуют следующие опасные и вредные факторы:

- повышенное психо-эмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной и физической работы;
- высокая плотность эпидемических контактов;
- травмы при неосторожном обращении со спортивным оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем;
- травмы при судействе спортивных игр, вследствие попадания мяча или

столкновений;

- повышенное напряжение внимания;
- возможность поражения электрическим током при неаккуратном обращении с компьютером и оргтехником.

4.2. Учитель физической культуры должен проводить занятия в удобной спортивной одежде.

4.3. Опасными зонами в спортзале и на территории школы являются:

- распределительные щитки, электрооборудование в тренерской;
- системы коммуникаций: тепло-, водоотведения, в т.ч. на прилегающей территории;
- электрооборудование, электроустановки, электрощитовые;
- лестницы при использовании обуви на скользкой подошве;
- люки на территории школы;
- прилегающие к зданиям организации территории, находящиеся в зоне схода с крыш снега и падения сосулек;
- территории подъезда специального транспорта.

4.4. В целях создания безопасных условий труда в МБОУ СОШ №14 размещены знаки безопасности и предупреждающие плакаты: на электрощитовых и электроустановках.

4.5. В целях создания безопасных условий работы в спортивном зале выполнено защитное ограждение окон и светильников от ударов мячом, ограждение батарей и трубопроводов отопительной системы деревянными щитами, а также ограждение выступающих частей конструкций по периметру зала панелями.

4.6. При показе педагогом прыжков, соскоков, кувырков в обязательном порядке используются маты.

5. Порядок подготовки к работе учителя физической культуры

5.1. Включить полностью освещение в спортивном зале, убедиться в исправной работе светильников, наличии защитных решеток на них. Наименьшая освещенность в спортивном зале должна быть не менее 300 люкс.

5.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место в тренерской комнате, проверить наличие огнетушителей и аптечки первой помощи.

5.3. Проверить санитарное состояние спортивного зала, убедиться в целостности стекол на окнах и провести проветривание зала. Температура воздуха в спортивном зале должна быть 17-20 градусов по Цельсию, в раздевалках - 20-22 градуса по Цельсию.

5.4. Проверить состояние полов в спортивном зале. Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

5.5. Проверить санитарное состояние раздевальных помещений. Проверить надежность крепления крючков, исправность шкафов и скамеек для раздевания.

5.6. Проверить отсутствие загроможденности проходов и эвакуационных выходов из спортзала и раздевалок.

5.7. Убедиться в исправности спортивных снарядов и оборудования, спортивного инвентаря. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов. Гриф перекладины должен быть защищен, и не иметь ржавчины. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

5.8. Убедиться в правильной и безопасной расстановке спортивных снарядов, правильном расположении матов, отсутствии влаги на полу.

5.9. Перед проведением занятий на территории школы провести осмотр стадиона, спортивных площадок и подходов к ним на наличие битого стекла, проволоки и иных опасных предметов. Убедиться в наличии крышек и безопасности люков.

5.10. При проведении занятий на спортивной площадке проверить качество наземного покрытия спортивной площадки, количество песка, его рыхлость, а также отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах.

5.11. Перед изучением с детьми новой темы, новых упражнений, спортивной игры провести инструктаж.

5.12. При любых нарушениях по охране труда в спортивном зале либо на стадионе, спортивных площадках учитель физкультуры не должен приступать к работе до устранения выявленных недостатков, угрожающих собственной жизни и здоровью, а также жизни и здоровью обучающихся.

5.13. Учитель физического воспитания должен оперативно поставить в известность заместителя директора по учебно-воспитательной работе о причинах отмены занятий.

5.14. При обнаружении недостатков в работе спортивного оборудования или поломок мебели в тренерской или раздевалке сообщить заведующему хозяйством и не использовать данное оборудование и мебель до полного устранения всех выявленных недостатков.

6. Требования безопасности во время занятий

6.1. Во время проведения занятий следует соблюдать порядок. Перед изучением новой темы учитель физкультуры обязан провести инструктаж с обучающимися по тому типу оборудования, спортивным снарядам, инвентарю и спортивным играм, которые будут использованы на уроке.

6.2. Во время проведения занятий педагог обязан строго соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для учеников.

6.3. Не допускается оставлять в спортивном зале или на спортивных площадках (стадионе) обучающихся без присмотра.

6.4. При проведении уроков физкультуры в спортивном зале преподаватель обязан строго следить за выполнением обучающимися всех требований техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах и при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

6.5. Осуществлять страховку при выполнении детьми упражнений, следить за размещением матов, устойчивостью и креплениями спортивного оборудования.

6.6. При проведении занятий на спортивной площадке (стадионе) учитель физкультуры обязан обеспечить поддержание надлежащего порядка и чистоты на территории, строгое выполнение обучающимися дисциплины, всех требований техники безопасности и инструкций по охране труда.

6.7. Запрещается нахождение посторонних лиц на спортивной площадке при проведении учебных занятий. Занятия на спортивных площадках проводить с учётом погодных условий и температурного режима с соответствующими требованиями к спортивной форме обучающихся при занятии на улице.

6.8. Учитель физической культуры следит за правильностью передач мяча во время игры в баскетбол, футбол, волейбол, за правильным и безопасным выполнением упражнений на спортивных снарядах.

6.9. При выполнении упражнений на шведской стенке, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать обучающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения преподавателя подниматься на высоту, использовать маты.

6.10. При проведении спортивных и подвижных игр преподаватель физкультуры обязан четко подавать команды и сигналы игрокам.

6.11. При проведении спортивных соревнований постоянно следить за правильностью установки спортивного оборудования, его креплений и исправностью спортивного инвентаря, при необходимости незамедлительно производить нужные

изменения в целях исключения травмирования участников соревнований.

6.12. Во время занятий учитель физической культуры обязан обеспечивать страховку при выполнении обучающимися сложных технических элементов.

6.13. Не допускать перемещение обучающимися спортивных снарядов и гимнастических матов, разбрасывание спортивного инвентаря, нахождения детей в зонах соскоков, прыжков и т.п.

6.14. Контролировать правильное выполнение обучающимися инструкций по охране труда, правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6.15. Поддерживать дисциплину и порядок на уроках, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания учителя.

6.16. При посещении обучающимися спортивных раздевалок педагог обязан обеспечить надлежащую дисциплину во время переодевания учеников, не закрывать обучающихся в раздевалках и не допускать выключения освещения.

6.17. Не допускать использования на занятиях по физической культуре неисправных спортивных снарядов и спортивного инвентаря. Их необходимо изъять и передать заведующему хозяйством для организации их ремонта.

6.18. Не допускать вынос спортивного инвентаря обучающимися из спортивного зала.

6.19. Не отправлять обучающихся во время урока физической культуры с территории школы за спортивным инвентарем в спортзал, тренерскую или снарядную. Не отправлять обучающихся по окончании занятия одних со спортивных площадок и стадиона в раздевалки, следует организованно зайти в школу и довести детей до раздевалок.

6.20. При использовании персонального компьютера (ноутбука) соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 70 см. Не класть на компьютер и оргтехнику вещи, бумагу, предметы, не прикасаться влажными руками к корпусу компьютерной техники.

6.21. По окончании занятий собрать спортивный инвентарь и разместить в снарядной (инвентарной), перед закрытием раздевалок и спортзала проверить отсутствие в них детей.

7. Основные требования по предупреждению электротравматизма

7.1. Электробезопасность должна обеспечиваться:

- конструкцией электрооборудования;
- техническими способами и средствами защиты;
- организационными и техническими мероприятиями.

7.2. Воздействие электрического тока на организм человека опасно для жизни. *Электротравма* - травма, вызванная воздействием электрического тока или электрической дуги. Характерными видами электрических травм являются ожоги, электрические знаки и металлизации кожи. К электрическим травмам следует отнести и поражение глаз вследствие воздействия ультрафиолетовых лучей электрической дуги (электроофтальмия), а также механические повреждения при падениях вследствие резких произвольных движений или потери сознания, вызванных действием тока.

7.3. Прохождение через тело человека электрического тока свыше 0,1 ампер может привести к смертельному исходу. Исход воздействия электрического тока зависит от рода тока (постоянный или переменный), состояния человека, пути прохождения, времени прикосновения с источником электрического тока, сопротивления тела человека.

7.4. Учитель физической культуры должен знать, что электрический ток представляет собой скрытую опасность. При прикосновении к токоведущим частям оборудования или оголенным проводам, находящимся под напряжением, человек может получить электротравм (частичное поражение организма) или электрический удар (поражение организма в целом при параличе дыхания или сердца, или того и другого одновременно при параличе нервной системы, мышц грудной клетки и желудочков сердца).

7.5. При эксплуатации электрооборудования, осветительных сетей не допускается:

- использовать кабель и провода с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- пользоваться поврежденными выключателями, розетками, вилками, удлинителями и фильтрами, ответвительными коробками, рубильниками и другими электроустановочными изделиями;
- завязывать и скручивать электропровода, а также оттягивать провода и светильники;
- заклеивать участки электропровода бумагой;
- обертывать электрические лампы бумагой, материей и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками (рассеивателями);
- производить влажную уборку компьютерной и оргтехники, электрощитов, защитных устройств и другой электроаппаратуры, находящихся под напряжением.

7.6. Во избежание поражения электрическим током необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- не прикасаться к арматуре общего освещения, электрическим проводам, к неизолированным и не огражденным токоведущим частям электрических устройств (розеток, патронов, переключателей, рубильников и др.);
- в случае обнаружения нарушения изоляции электропроводок, открытых токоведущих частей электрооборудования или нарушении заземления оборудования немедленно обесточить данный участок (оборудование) и сообщить об этом заведующему хозяйством;
- не наступать на переносные электрические провода (удлинители), лежащие на полу;
- не подключать к электрической сети и не отключать от нее компьютерное оборудование, оргтехнику мокрыми или влажными руками;
- соблюдать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники;
- не располагать на электрооборудовании бумагу, книги, вещи, иные предметы;
- не прикасаться к задней панели системного блока компьютера при включенном питании;
- не снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей компьютерного оборудования, принтера;
- не допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств;
- запрещается использовать в помещениях переносные электронагревательные приборы (электрочайники, электрокипятильники, электроплитки и т. д.);
- не производить самостоятельно ремонт электрооборудования, светильников, замену электроламп и электрозащиты, чистку электросветильников. Данные работы должны выполнять только электрики;
- при перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места обязательно отключите электрооборудование от подачи электрической энергии.

7.7. Не оставлять включенными в электрическую сеть без присмотра компьютерное оборудование, принтер, иную оргтехнику.

7.8. Необходимо следить за исправностью электропроводки, предохранительных щитов, выключателей, штепсельных розеток, а также шнуров, с помощью которых электрооборудование включаются в сеть (они должны быть снабжены штепсельными вилками).

7.9. Во избежание повреждения изоляции нельзя перекручивать провода и шнуры удлинителей, закладывать их за батареи отопления и водопроводные трубы, закрашивать и белить шнуры и провода, вынимать вилку из розетки, держась за шнур.

8. 8. Пожарная безопасность. Способы и средства предотвращения пожаров и аварий

8.1. Учитель физкультуры МБОУ СОШ№14 допускается к работе после прохождения противопожарного инструктажа.

8.2. Учитель физкультуры обязан:

- соблюдать требования пожарной безопасности в школе и на ее территории, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим в спортивных залах, раздевалках, тренерской и снарядной;

- в случае возникновения пожара вывести обучающихся из спортивного зала, раздевалки, задействовать АПС, сообщить о пожаре в пожарную службу по телефону 101 и директору МБОУ СОШ№14 (при отсутствии - иному должностное лицу), принять возможные меры к ликвидации пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения.

8.3. Запрещается:

- использовать открытый огонь в спортивном зале, в раздевалках, тренерской и снарядной, в иных помещениях и на территории школы:

- использовать в школе легковоспламеняющиеся жидкости:

- загромождать проходы, коридоры мебелью, спортивным оборудованием и спортивными снарядами, различными материалами, а также наглухо запирать двери эвакуационных выходов;

- устраивать при выходе из тренерской вешалки для одежды и гардеробы, хранение (в том числе временное) любого инвентаря и материалов;

- размещать вешалки в раздевалках вблизи выходов;

- использовать электрооборудование в условиях, не соответствующих рекомендациям (инструкциям) предприятий-изготовителей, или имеющие неисправности, которые могут привести к пожару, а также эксплуатировать провода, кабели и удлинители поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;

- располагать на электрооборудовании и электроприборах бумагу, вещи, иные предметы;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств;

- оставлять включенными в электрическую сеть без присмотра компьютерное оборудование, принтер, иную оргтехнику.

8.4. Для предотвращения пожаров в школе планируются и проводятся профилактические противопожарные мероприятия:

- контроль состояния, учет, размещение (приобретение) первичных средств пожаротушения;

- поддержание в исправном состоянии автоматической пожарной сигнализации (АПС);

- контроль состояния запасных выходов (хранение ключей от запасных выходов):

- разработка, изготовление и размещение указателей (запасных выходов мест хранения первичных средств пожаротушения, направлений на выход);

- разработка схем эвакуации;

- поддержание и проведение мероприятий повышающих противопожарную безопасность (уборка мусора, очистка путей эвакуации);

- назначение лиц, ответственных за противопожарное состояние, за отключение электропитания в аварийных ситуациях;

- обучение профилактическим мерам безопасности и правилам обращения с огнем работников, инструктажи и тренировки;

9. Средства пожаротушения и места их расположения

9.1. К основным средствам пожаротушения в МБОУ СОШ№14 относятся первичные средства огнетушения (огнетушители, внутренние пожарные краны, песок, огнестойкие покрывала, вода из водопровода или пожарной бочки).

9.2. В школе используются следующие виды огнетушителей:

- порошковые огнетушители, предназначенные для тушения загорания легко воспламеняющих и горючих жидкостей, электроустановок и электрооборудования, находящихся под напряжением, а также для тушения пожаров на объектах с материальными ценностями;

- углекислотные огнетушители, предназначенные для тушения загорания углекислотой в газо - или в снегообразном виде.

9.3. Пожарные краны внутреннего пожарного водопровода оборудованы рукавами и стволами и размещаются в специальных шкафах. Пожарные рукава должны быть сухими, хорошо скатанными и присоединены к кранам и стволам. На дверце пожарного крана указан буквенный индекс «ПК», порядковый номер каждого крана.

9.4. Огнетушители, имеющие полную массу менее 15 кг, должны быть установлены таким образом, чтобы их верх располагался на высоте не более 1,5 м от пола.

9.5. Огнетушители устанавливаются:

- навеской на вертикальные конструкции (на кронштейны);
- установкой в пожарные шкафы совместно с пожарными кранами, в специальные тумбы, подставки или на пожарные щиты и стены.

9.6. Огнетушители не должны устанавливаться в таких местах, где значения температуры выходят за температурный диапазон, указанный на огнетушителях.

9.7. Места расположения огнетушителей и пожарных кранов указаны на плане эвакуации.

10. Обязанности и действия педагога в случае пожара

10.1. При возникновении пожара учитель физкультуры обязан:

- прекратить работу, при возгорании электрооборудования отключить его в распределительном щитке;

- вывести обучающихся из спортивного зала, раздевалок в безопасную зону, при небольшом возгорании потушить очаг возгорания с помощью первичных средств пожаротушения:

- отключить вентиляцию, прикрыть за собой дверь с целью дальнейшего не распространения огня, при эвакуации в коридоре подать сигнал о пожаре голосом и задействовать ручную АПС:

- сообщить о пожаре по телефону 101 в пожарную охрану (телефону экстренных служб 112), директору МБОУ СОШ№14 (при отсутствии с ним связи — дежурному администратору);

- при отсутствии явной угрозы жизни и распоряжению директора школы (лица, ответственного за обеспечение пожарной безопасности) приступить к ликвидации пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения.

10.2. Для ликвидации очагов возгорания, организации пожаротушения педагог должен уметь пользоваться средствами пожаротушения. В соответствии с правилами пожарной безопасности помещения и здания МБОУ СОШ№14 оснащены огнетушителями, пожарными щитами с пожарным инвентарем, пожарными кранами.

10.3. Для прекращения горения с помощью пены используют ручные огнетушители. Огнетушитель дает густую пену и пригоден для тушения воспламеняющихся веществ, горючих и легковоспламеняющихся жидкостей.

10.4. Правила применения огнетушителей:

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

10.5. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению;
- использованный огнетушитель следует сдать заведующему хозяйством для последующей перезарядки, о чем сделать запись в журнале учета первичных средств пожаротушения.

11. Характерные причины аварий, пожаров, случаев травматизма, меры их предотвращения

11.1. Несчастным случаем или травмой называется происшествие, при котором в результате внезапного воздействия (механического, химического, теплового) внешней среды произошло повреждение органов человека или нарушение их нормальной жизнедеятельности.

11.2. Травмы происходят в результате нарушения правил охраны труда и трудовой дисциплины. По характеру травм - это ранения, переломы, ожоги, вывихи, удары, поражения электрическим током и т. д. К личностным причинам относятся: недисциплинированность педагогических работников и обучающихся, невыполнение указаний и распоряжений администрации школы, нарушение требований инструкций по охране труда, пожарной и электро безопасности.

11.3. В результате нарушения или незнания правил пожарной безопасности, как правило, возникают пожары. Поэтому, для предупреждения пожаров важное значение имеет регулярный инструктаж и соблюдение правил пожарной безопасности. Учитель физкультуры должен строго соблюдать действующие правила пожарной безопасности.

11.4. Взрывы и пожары возможны при возникновении чрезвычайной ситуации, связанной с террористическими актами. Для уменьшения риска возникновения теракта учитель физкультуры обязан соблюдать инструкцию по антитеррористической безопасности и уметь грамотно действовать в случае возникновения угрозы.

11.5. При организации учебно-воспитательного процесса возможны возникновения следующих видов аварий:

- аварии в системе инженерной инфраструктуры (коммунальных системах жизнеобеспечения) организации;

- аварии в энергетической системе МБОУ СОШ№14;

- внезапное обрушение зданий, части здания;

- пожары.

11.6. Причинами возникновения аварий в МБОУ СОШ№14 могут быть:

- нарушение трудовой дисциплины;

- недостатки в организации рабочих мест;

- плохая организация работ;

- нарушение требований безопасности при эксплуатации оборудования;

- нарушение правил эксплуатации оборудования, включая спортивного.

12. Действия при возникновении опасной ситуации

12.1. Учитель физической культуры при возникновении аварийной ситуации обязан вывести обучающихся из спортивного зала, раздевалок в безопасную зону и оповестить об аварии окружающих людей и заведующего хозяйством, после чего действовать в соответствии с планом ликвидации аварии.

12.2. В случае возникновения нарушений в работе персонального компьютера, средств оргтехники (запах гари, посторонний шум или ощущение действия электрического

тока при прикосновении к их корпусам), а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, мигание светильников и т. д.) отключить соответствующее электрооборудование в распределительном щитке и сообщить об этом заведующему хозяйством. К работе с данным оборудованием не приступать до полного устранения неисправности и поступления соответствующего указания.

12.3. В случае обнаружения неисправностей мебели прекратить их использование и сообщить об этом заведующему хозяйством.

12.4. В случае обнаружения неисправности спортивных снарядов или спортивного инвентаря прекратить их использование, убрать в снарядную комнату и сообщить об этом заведующему хозяйством.

12.5. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети используемую компьютерную и оргтехнику.

12.6. Не приступать к работе с электрооборудованием до полного устранения неисправностей и соответствующего указания заведующего хозяйством.

12.7. При совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями и инструкциями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в МБОУ СОШ №14.

12.8. В случае обнаружения в спортивном зале, раздевалках или иных помещениях школы нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью детей, самого учителя физкультуры или других работников приостановить работу и покинуть с обучающимися опасную зону, сообщить о случившемся директору школы (при отсутствии - иному должностное лицу).

12.9. Не приступать к работе с признаками заболевания или внезапной болезни.

12.10. При внезапном заболевании или получении травмы учеником оперативно оказать ему первую помощь и вызвать медработника МБОУ СОШ №14, сообщить о случившемся факте директору школы (при отсутствии — иному должностному лицу).

13. Первая помощь пострадавшим при несчастных случаях

13.1. Аптечки первой помощи находятся в тренерской, медицинском кабинете, школьных мастерских, учительской, у дежурного администратора, в столовой, кабинете заместителя директора по УВР, ВР, в иных учебных и специализированных кабинетах.

13.2. Первая помощь пострадавшим при несчастных случаях представляет собой комплекс срочных мероприятий. Только быстрые и правильные действия могут принести успех при оказании первой помощи пострадавшим.

13.3. При оказании первой помощи необходимо действовать согласно инструкции в следующей последовательности:

- определить характер требующейся первой помощи, организовать вызов медицинского работника школы и принять следующие меры:

- если пострадавший дышит и находится в сознании, уложить его в удобное положение, расстегнуть на нем одежду, оказать первую помощь согласно инструкции по оказанию первой помощи:

- до прихода медработника обеспечить пострадавшему полный покой и доступ свежего воздуха, следить за его пульсом и дыханием;

- не позволять пострадавшей или заболевшему до прихода медицинского работника вставать и двигаться, а тем более продолжать работу;

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняются устойчивые дыхание и пульс, постоянно следить за ними, обеспечивая полный покой до прихода медработника;

- при отсутствии дыхания, а также редком, судорожном дыхании, остановке сердца немедленно делать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;

- искусственное дыхание и массаж сердца проводить не позднее чем через 4-6 минут

с момента прекращения сердечной деятельности и дыхания;

- при отсутствии медицинского работника в МБОУ СОШ№14 необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

13.4. Вызов скорой медицинской помощи осуществляется по телефону 103. При этом вызывающий сообщает адрес МБОУ СОШ№14, характер травмы или заболевания, сведения о пострадавшем или заболевшем.

13.5. Первая помощь при ушибах

При ушибах пострадавший жалуется на боль в месте повреждения. Чтобы уменьшить боль и кровоизлияние:

- прикладывают к ушибу резиновый пузырь или бутылку со льдом, снегом или холодной водой;

- делают холодные примочки;

- если есть ссадина, следует перевязать ее, как и рану, а сверху наложить пузырь со льдом или снегом;

- обеспечить больному полный покой;

- ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;

- если ранена (ушиблена) рука, то ее подвешивают на косынку;

- если ранена нога, то больному запрещают ходить (передвигаться);

- при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь или потерпевшего доставить в лечебное учреждение.

13.6. Оказывая первую помощь при ранении, необходимо строго соблюдать следующие правила:

- нельзя промывать рану водой или даже каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошком и смазывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, вызывает нагноение и способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи;

- нельзя удалять из раны песок, землю и т. п.. так как убрать таким способом все, что загрязняет рану, невозможно. Нужно осторожно снять грязь с кожи вокруг раны, очищая от краев раны наружу, чтобы не загрязнять рану, на очищенный участок кожи — наложить повязку;

- нельзя удалять из раны сгустки крови, остатки одежды и т. п., так как это может вызвать сильное кровотечение.

13.7. Первая помощь при вывихах

- вывих ни в коем случае нельзя вправлять, потому что при неумелом вправлении можно травмировать кость;

- при вывихе верхней конечности (руки) ее следует подвесить на платок;

- при вывихе бедра под колено вывихнутой конечности необходимо подложить что-нибудь мягкое;

- при вывихе нижней конечности пострадавшего доставляют в больницу на носилках.

13.8. Первая помощь при переломах

Переломы сопровождаются сильной болью, которая усиливается при попытке сменить положение поврежденной части тела. Переломы ощупывать или вправлять категорически запрещается. Поэтому в первую очередь конечности следует придать наиболее безболезненное, удобное положение.

При открытом переломе, когда есть рана, в нее может попасть загрязнение. В первую очередь следует остановить кровотечение, одежду на поврежденной конечности (или ране) нужно разрезать, рану перевязать стерильной повязкой, а затем наложить шину.

При переломе костей верхних конечностей, руке придают согнутое в локте положение. На плечо накладывают шину с внешней и внутренней стороны руки.

При переломе на предплечье, шины накладывают на тыльную и ладонную поверхность, захватывая только ладонь и оставляя пальцы свободными. Руку подвешивают

на платке.

Если нет шины, руку можно плотно прибинтовать к туловищу.

При переломе голени и бедра шины накладывают с внешней и внутренней сторон ноги.

Если нет шин или подручного материала, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой ноге.

При проломе черепа пострадавшему нужно обеспечить полный покой, голову положить между свертками одежды. Признаками черепных травм является кровотечение из уха и рта, потеря сознания. Если есть рана, ее перевязывают и прикладывают к голове пузырь со льдом, холодной водой и тому подобное. При проломе черепа с пострадавшим следует обращаться очень осторожно, ибо наименьшее ранение головного мозга обломками черепа может привести к смерти.

При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего кладут на носилки, доску, двери, шит и т.д. Если под рукой нет подручного материала, то пострадавшего нужно повернуть на живот. Нельзя допускать прогиб туловища пострадавшего, так как это может привести к повреждению спинного мозга.

Перелом ключицы сопровождается резкой болью. В подмышку пострадавшего нужно положить небольшой комок ваты или ткани и прибинтовать руку.

13.9. Остановка кровотечения

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, полости черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это – внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

Кровотечение может быть артериальным, венозным, капиллярным, и кровь при этом вытекает:

- при артериальном - с большой силой и большим количеством, ярко-красный цвет;
- при венозном - непрерывной струйкой темно-красного цвета;
- при капиллярном - кровь лишь немного просачивается из раны.

При повреждении наиболее опасное артериальное кровотечение, при котором смерть может наступить через несколько минут. До прибытия врача потерпевшему независимо от величины кровотечения нужно оказать срочную помощь, чтобы остановить кровотечение. Небольшое кровотечение приостанавливают с помощью повязки, которая прижимает сосуд.

Кровотечение из внутренних органов очень опасно, его различают по признакам бледности лица, общей слабости, потери сознания и др. До прибытия врача потерпевшему необходимо представить полный покой, к травме приложить пузырь со льдом, холодной водой и т.д.

При кровотечении из уха, которое бывает при переломе основания черепа, следует только прикрыть ушную раковину стерильным перевязочным материалом и забинтовать ухо. Потерпевшего срочно доставляют в больницу.

При кровотечении из носа:

- посадить больного, расстегнуть воротник, голову слегка наклонить вперед, заставить его дышать ртом;
- прижать пальцами мягкие части (крылья) носа, на переносицу приложить холодную примочку или завернутые кусочки льда и т.д.
- вызвать медицинского работника организации.

13.10. Первая помощь при обмороке (потери сознания), шоке

Признаки обморока, шока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице.

Обморок, шок - внезапная потеря сознания вследствие острого обескровливания мозга.

Оказывая первую помощь, необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует

дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его. слегка подняв ноги, дать стакан крепкого чая или кофе. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

13.11. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

Тепловой удар - это перегрев организма, связанный с высокой температурой, повышенной влажностью воздуха, сверхтеплой одеждой и т.д.

Признаки:

- кожа лица краснеет;
- слизистые оболочки становятся сухими;
- наступает резкая слабость;
- ухудшается дыхание;
- слабеет пульс.

Солнечный удар - прямое влияние на тело человека солнечного луча.

Признаки:

- общая слабость;
- головная боль;
- тошнота, рвота;
- иногда потеря сознания.

Первая помощь: расстегнуть одежду, положить в тени с немного приподнятой головой, на голову и участок сердца положить холодный компресс, дать стакан холодного напитка, лучше чая. При нарушении дыхания выполнить искусственное дыхание.

13.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

- как можно быстрее освободить от токоведущих частей;
- быстро отключить напряжение рубильником или выключателем;
- для освобождения от токоведущих частей или провода пользуются палкой, деревянной шваброй или другим сухим предметом, который не проводит электрический ток;
- можно оттянуть за одежду, исключая касание до металлических предметов под током и открытых частей тела пострадавшего;
- если сознание присутствует, надо поместить на твердую поверхность, обеспечить покой, наложить чистую сухую повязку поверх ожогов;
- если человек в обмороке, но пульс прощупывается в районе сонной артерии, то нужно освободить от сдавливающей одежды, привести в сознание, согреть;
- если пульс отсутствует, нужно реанимировать, производя непрямой массаж сердца и искусственное дыхание рот в рот или рот в нос, если мышцы рта спазмированы.
- вызвать медицинского работника школы и скорую помощь.

13.13. Первая помощь при ожогах

Ожоги бывают термические и химические.

Термические ожоги - результат воздействия высокой температуры (раскаленных элементов) на тело человека, вследствие чего возникает его поражение (ранение).

Действия при термическом ожоге:

- человек в горячей одежде, не должен бежать; на пострадавшего нужно накинуть одеяло, пальто, ковер, брезент или сбить пламя водой;
- нельзя прикасаться руками к обожженной части кожи, смазывать ее мазями, какими-либо растворами, удалять куски одежды от обожженного места и пр.;
- с обожженной части тела осторожно снять одежду, обувь;
- если есть обгоревшие кусочки одежды на обожженной коже, то стерильную повязку накладывают поверх них;
- потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевают, его нужно завернуть в чистое одеяло, тепло укрыть, напоить чаем и не беспокоить до прибытия врача.

При небольших ожогах (1-2 степени) накладывают стерильную повязку и пострадавшего доставляют в больницу.

14. Изучение инструкций по охране труда для учителя физкультуры по

профессии и видам работ

1. Инструкция по охране труда для учителя физкультуры.
2. Инструкция по охране труда в спортивном зале.
3. Инструкция по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке.
4. Инструкция по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр.