8	**Учитель физкультуры**	001 002 004 005 006 027 028 029 030 031 032 033	1. Инструкция о порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций террористического характера 2.Инструкция о мерах пожарной безопасности 3. Инструкция по электробезопасности в образовательном учреждении 4. Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему 5. Инструкция по охране труда при работе с компьютером и на копировально-множительных аппаратах 6. Инструкция по охране труда во время занятий по физической культуре в спортивном зале (вводный инструктаж) 7. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) 8. Инструкция по охране труда при занятиях гимнастикой 9. Инструкция по охране труда при занятиях легкой атлетикой 10. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных соревнований 11. Инструкция по технике безопасности на спортивной площадке 12. Инструкция по охране труда при проведении занятий на лыжах.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ 001
о порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера

1. Общие требования охраны труда

Настоящая инструкция разработана в соответствии с рекомендациями МИНОБРНАУКИ РОССИИво исполнение решения Национального антитеррористического комитета и Федерального оперативного штаба о мерах по повышению уровня готовности образовательных организаций к действиям при возникновении угрозы совершения преступлений террористической направленности от 8 февраля 2022 г. и рекомендованы к применению на объектах образования

1. Порядок действий при вооруженном нападении:

1.1 Стрелок на территории

1. - при нахождении вне здания объекта немедленно уйти в сторону от опасности, уводя за собой людей, которые находятся в непосредственной близости. При возможности покинуть территорию объекта, в зимний период принять все возможные меры к недопущению обморожения обучающихся, обеспечить информирование оперативных служб и руководителя о ситуации и своем месте нахождения любым доступным способом;
2. - при нахождении в здании объекта переместиться в ближайшее помещение, уводя за собой людей, находящихся поблизости и далее действовать в указанном ниже порядке;
3.- находясь в помещении, обеспечить блокирование входов всеми доступными средствами, в том числе мебелью;
4.- обеспечить размещение людей наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;
5.- принять меры к прекращению паники и громких разговоров (звуков) в помещении;
6.- обеспечить информирование оперативных служб любым доступным способом (при возможности);
7.- обеспечить передачу информации о вооруженном нападении руководителю любым доступным способом (при возможности);
8.- не допускать общения людей по любым средствам связи;
9.- принять меры к переводу всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса в беззвучный режим либо их отключению;
10.- ожидать прибытия оперативных служб, разблокировать входы и покидать помещения только по команде руководства либо оперативных служб;
11.- после нейтрализации нарушителя по указанию руководства обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
12.- обеспечить сбор и передачу обучающихся родителям (законным представителям);
13.- обеспечить по указанию руководства проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия;
14. - при проведении операции по пресечению вооруженного нападения:
15. - лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;

16. - по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;
17. - при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;
18. - не бежать навстречу сотрудникам, проводящим операцию по пресечению вооруженного нападения, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников.

1.2 **Стрелок в здании:**

1.- при нахождении вне здания объекта немедленно уйти в сторону от здания, в котором находится преступник, уводя за собой людей, которые находятся в непосредственной близости. При возможности покинуть территорию объекта, в зимний период принять все возможные меры к недопущению обморожения обучающихся, обеспечить информирование оперативных служб и руководителя о ситуации и своем месте нахождения любым доступным способом;
2.- при нахождении в здании объекта переместиться в ближайшее помещение, уводя за собой людей, находящихся поблизости и далее действовать в указанном ниже порядке;
3.- находясь в помещении, обеспечить блокирование входов всеми доступными средствами, в том числе мебелью;
4. - обеспечить размещение людей наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;
5. - принять меры к прекращению паники и громких разговоров (звуков) в помещении;
6. - обеспечить информирование оперативных служб любым доступным способом (при возможности);
7. - обеспечить передачу информации о вооруженном нападении руководителю любым доступным способом (при возможности);
8. - не допускать общения людей по любым средствам связи;
9. - принять меры к переводу всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса в беззвучный режим либо их отключению;
10. - ожидать прибытия оперативных служб, разблокировать входы и покидать помещения только по команде руководства либо оперативных служб;
11. - после нейтрализации нарушителя по указанию руководства обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
12. - обеспечить сбор и передачу обучающихся родителям (законным представителям);
13. - обеспечить по указанию руководства проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия;
14. - при проведении операции по пресечению вооруженного нападения:
15. - лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;
16. - по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;
17. - при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;
18. - не бежать навстречу сотрудникам, проводящим операцию по пресечению вооруженного нападения, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников.

2. Порядок действий при размещении взрывного устройства:

2.1.Взрывное устройство обнаружено на входе (при попытке проноса)

1.- находиться на безопасном расстоянии (см. Приложение) от взрывного устройства до прибытия руководителя и далее действовать в соответствии с его указаниями;
2.- при объявлении эвакуации приступить к эвакуации, уводя за собой обучающихся, находящихся поблизости и далее действовать в соответствии с планом эвакуации;
3.- при нахождении в помещении, не допуская паники обеспечить отключение всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса;

4.- по возможности отключить на объекте электричество и газоснабжение, предварительно убедившись в отсутствии людей в лифтах и других помещениях, выход из которых может быть заблокирован при отключении электричества. Отключение не производится в случаях, когда взрывное устройство каким-либо образом соединено с указанными коммуникациями;
5.- по возможности открыть все окна и двери для рассредоточения ударной волны;
6. - обеспечить проведение эвакуации обучающихся, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся);
7. - убедившись в полной эвакуации из помещения с внешней стороны дверей поставить отметку «ЭВАКУИРОВАНО»любым доступным способом;
8. - по указанию руководителя осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей и о результатах сообщить руководителю или назначенному им лицу;
9. - по указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
10. - обеспечить по указанию руководителя или назначенных им лиц передачу обучающихся родителям (законным представителям);
11. - после завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководителя обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

2.2. Взрывное устройство обнаружено в здании

1.- при нахождении рядом с обнаруженным предметом, похожим на взрывное устройство громко обратиться к окружающим «ЧЬЯ СУМКА (ПАКЕТ, КОРОБКА)?», если ответа не последовало, отвести окружающих на безопасное расстояние;
2.- обеспечить незамедлительное информирование руководителя об обнаружении взрывного устройства любым доступным способом;
3.- находиться на безопасном расстоянии (см. Приложение) от взрывного устройства до прибытия руководителя и далее действовать в соответствии с его указаниями;
4.- при объявлении эвакуации приступить к эвакуации, уводя за собой обучающихся, находящихся поблизости и далее действовать в соответствии с планом эвакуации;
5.- при нахождении в помещении, не допуская паники обеспечить отключение всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса;
6.- по возможности отключить на объекте электричество и газоснабжение, предварительно убедившись в отсутствии людей в лифтах и других помещениях, выход из которых может быть заблокирован при отключении электричества. Отключение не производится в случаях, когда взрывное устройство каким-либо образом соединено с указанными коммуникациями;
7.- по возможности открыть все окна и двери для рассредоточения ударной волны;
8.- обеспечить проведение эвакуации обучающихся, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся);
9.- убедившись в полной эвакуации из помещения с внешней стороны дверей поставить отметку «ЭВАКУИРОВАНО»любым доступным способом;
10.- по указанию руководителя осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей и о результатах сообщить руководителю или назначенному им лицу;
11.- по указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
12.- обеспечить по указанию руководителя или назначенных им лиц передачу обучающихся родителям (законным представителям);

13.- после завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководителя обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

3. Порядок действий при захвате заложников

1.- при нахождении рядом с местом захвата заложников попытаться покинуть опасную зону, уводя за собой находящихся поблизости людей;

2.- при невозможности таких действий оставаться на месте, не провоцировать нарушителя, выполнять его требования, не допускать паники среди обучающихся и персонала, не переключать на себя внимание нарушителя;

3.- при нахождении в помещении вблизи места захвата заложников, обеспечить блокирование входов всеми доступными средствами, в том числе мебелью;

4.- принять меры к прекращению паники и громких разговоров (звуков) в помещении;

5.- обеспечить размещение людей наиболее безопасным из возможных способов, как можно дальше от входов, ближе к капитальным стенам, ниже уровня оконных проемов, под прикрытием мебели;

6.- принять меры к переводу всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса в беззвучный режим либо их отключению;

7.- не допускать общения обучающихся и персонала по любым средствам связи;

8.- обеспечить передачу информации о захвате заложников руководству любым доступным способом при возможности;

9.- обеспечить информирование оперативных служб любым доступным способом при возможности;

10.- ожидать прибытия оперативных служб, разблокировать входы и покидать помещения только по команде руководства либо оперативных служб;

11.- при нахождении вне опасной зоны (далеко от места захвата заложников) обеспечить проведение эвакуации людей, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся);

12.- убедившись в полной эвакуации из помещения при возможности закрыть входы;

13.- по указанию руководства осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей, о результатах сообщить руководству;

14.- по указанию руководства обеспечить информирование родителей (законных представителей) обучающихся о временном прекращении учебного процесса;

15.- обеспечить по указанию руководства передачу обучающихся родителям (законным представителям);

16.- после завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководства обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия;

17.- во время проведения операции по освобождению:

18.- лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться;

19.- по возможности держаться подальше от проемов дверей и окон;

20.- при ранении постараться не двигаться с целью уменьшения потери крови;

21.- не бежать навстречу сотрудникам, проводящим операцию, или от них, так как они могут посчитать бегущих за преступников

4. Порядок действия при срабатывании на территории образовательной организации взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом

1.- при нахождении рядом с местом взрыва попытаться покинуть опасную зону, уводя за собой находящихся поблизости людей;

2.- находиться на безопасном расстоянии от места взрыва до прибытия руководителя и далее действовать в соответствии с его указаниями;

3.- обеспечить проведение эвакуации обучающихся, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в

зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся);
4.- при нахождении в помещении, не допуская паники обеспечить отключение всех имеющихся в помещении средств связи и иных приборов (приспособлений), в том числе предназначенных для обеспечения учебного процесса;
5.- по возможности отключить на объекте электричество и газоснабжение, предварительно убедившись в отсутствии людей в лифтах и других помещениях, выход из которых может быть заблокирован при отключении электричества;
6.- по возможности открыть все окна и двери для рассредоточения ударной волны при возможной повторной детонации;
7.- убедившись в полной эвакуации из помещения с внешней стороны дверей поставить отметку «ЭВАКУИРОВАНО» любым доступным способом;
8.- по указанию руководителя осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей и о результатах сообщить руководителю или назначенному им лицу;
9.- по указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
10.- по указанию руководителя или назначенных им лиц обеспечить передачу обучающихся родителям (законным представителям);
11.- после завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководителя обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

5. Порядок действия при нападение с использованием горючих жидкостей

1.- находиться на безопасном расстоянии от места происшествия до прибытия руководителя и далее действовать в соответствии с его указаниями;
2.- при объявлении эвакуации приступить к эвакуации, уводя за собой обучающихся, находящихся поблизости и далее действовать в соответствии с планом эвакуации;
3.- по возможности отключить на объекте электричество и газоснабжение, предварительно убедившись в отсутствии людей в лифтах и других помещениях, выход из которых может быть заблокирован при отключении электричества;
4.- по возможности закрыть все окна для предотвращения доступа в здание кислорода;
5.- обеспечить проведение эвакуации обучающихся, при возможности с личными (ценными) вещами, теплой одеждой к месту сбора в соответствии с планом эвакуации (в зимний период принять все возможные меры к исключению случаев обморожения обучающихся);
6.- убедившись в полной эвакуации из помещения с внешней стороны дверей поставить отметку «ЭВАКУИРОВАНО» любым доступным способом;
7.- по указанию руководителя осуществить проверку помещений на предмет эвакуации людей и о результатах сообщить руководителю или назначенному им лицу;
8.- по указанию руководителя обеспечить информирование родителей (законных представителей) о временном прекращении учебного процесса;
9.- обеспечить по указанию руководителя или назначенных им лиц передачу обучающихся родителям (законным представителям);
10.- после завершения работы оперативных служб и по распоряжению руководителя обеспечить проведение мероприятий по ликвидации последствий происшествия.

Приложение

Рекомендуемые расстояния для эвакуации и оцепления
ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА или похожего на него ПРЕДМЕТА

1. Граната РГД-5 – 50 метров
2. Граната Ф-1 – 200 метров
3. Тротиловая шашка массой 200 граммов – 45 метров
4. Тротиловая шашка массой 400 граммов – 55 метров
5. Пивная банка 0,33 литра – 60 метров
7. Чемодан (кейс) – 230 метров
8. Дорожный чемодан – 350 метров
9. Автомобиль типа «Жигули» – 460 метров
10. Автомобиль типа «Волга» – 580 метров
11. Микроавтобус – 920 метров
12. Грузовая автомашина (фургон) – 1240 метров

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 002
о мерах пожарной безопасности

1 Общие требования безопасности.

1.1 Настоящая инструкция составлена в соответствии с требованиями Правил пожарной безопасности в Российской Федерации ППБ-01-93 и является обязательной для исполнения всеми работниками образовательного учреждения.

1.2 Все работники школы допускаются к работе только после прохождения противопожарного инструктажа, а при изменении специфики работы должны проходить дополнительное обучение в соответствии с порядком, установленным руководителем.

1.3 Противопожарный инструктаж проводится в сроки проведения инструктажа по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей по охране труда.

1.4 Лица, виновные в нарушении Инструкции о мерах пожарной безопасности, несут уголовную, административную, дисциплинарную или иную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. Организационные мероприятия по обеспечению пожарной безопасности.

2.1 Ответственность за противопожарное состояние кабинетов возлагается на материально ответственных лиц кабинетов. Ответственность за противопожарное состояние коридоров, помещений и мест общего пользования возлагается на заместителя директора по хозяйственной части. Ответственность за противопожарную безопасность в нерабочее время возлагается на дежурного сторожа.

2.2 Территория школы постоянно должна содержаться в чистоте. Отходы горючих материалов, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории.

2.3 Помещения здания должны содержаться в чистоте. Загромождение проходов, эвакуационных путей не допускается. Эвакуационные входы допускается запирать только изнутри на легко открывающиеся запоры, задвижки.

2.4 Пожарные краны должны быть оборудованы рукавами и стволами, помещенными в шкафы, которые пломбируются.

2.5 Внутренние пожарные краны ежегодно должны подвергаться техническому обслуживанию и проверяться на работоспособность путем пуска воды.

2.6 Установки пожарной автоматики должны эксплуатировать-, ся в автоматическом режиме и круглосуточно находиться в работоспособном состоянии.

2.7 Огнетушители должны размещаться в легкодоступных местах, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.

2.8 По окончании занятий работники учреждения должны тщательно осмотреть свои, закрепленные за ними, помещения и закрыть их, обесточив сеть.

2.9 Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключить до приведения их в пожаробезопасное состояние.

3 Запрещается:

3.1 Разводить костры, сжигать мусор на территории школы.

3.2 Курить в помещениях учреждения.

3.3 Производить сушку белья, устраивать склады, архивы и т. д. в чердачных помещениях.

3.4 Проживать в здании учреждения обслуживающему персоналу и другим лицам.

3.5 Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие материалы.

3.6 Использовать для отделки стен и потолков горючие материалы.

3.7 Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.

3.8 Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.

3.9 Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители.

3.10 Проводить огневые, электросварочные и другие виды пожароопасных работ в здании школы при наличии в помещениях людей.

4 Действия при возникновении пожара:

Сообщить о пожаре по телефону вближайшуюпожарнуючастьилипо телефону *01*.

4.1 Немедленно оповестить людей о пожаре.

4.2 Открыть все эвакуационные выходы и эвакуировать людей из здания.

4.3 В момент эвакуации и тушения пожара необходимо воздерживаться от открытия окон и дверей без необходимости, а также от разбития окон во избежание распространения огня и дыма в смежных помещениях. Покидая помещения или здание, следует закрыть за собой все двери и окна.

4.4 Вынести из здания наиболее ценное имущество и документы.

4.5 Силами добровольной пожарной- дружины приступить к тушению пожара и его локализации с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6 Руководитель образовательного учреждения (лицо его заменяющее) обязан:

- продублировать сообщение о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство;
- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение;
- при необходимости отключить энергоснабжение здания;
- прекратить все работы в здании школы за исключением работ, связанных с **мероприятиями п**о ликвидации пожара;
- *удалить за*пределыопасной зоны всех работников, не участвующих в тушениипожара;
- осуществлять общее руководство по тушению пожара до *прибытия*пожарной охраны;
- обеспечить соблюдение требований безопасности работниками , принимающими участие в тушении пожара;
- организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;
- организовать встречу подразделений пожарной охраны.

Инструкцию составила зам. директора по УР _____Крылова Н.В.

Согласовано
Председатель профкома:
_____Василенко Т.К.
«____»_____20____г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 548
_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 004
по электробезопасности в образовательном учреждении

1 Общие требования по технике безопасности:

1.1К работе с использованием переносного электрического оборудования допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие предварительный при поступлении на работу медицинский осмотр, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи, в частности по ОТ при работе с электрооборудованием.

1.2 Необходимо помнить, что нельзя:

- прикасаться к клеммам и электропроводам, к розеткам сети, к арматуре освещения, открывать электрощитки;
- оставлять без присмотра электронагревательные приборы, включенные в электросеть;
- пользоваться электрическим утюгом, плиткой, чайником без специальных несгораемых подставок;
- прикасаться к нагреваемой воде и сосуду (металлическому) при включенном в сеть электронагревателе;
- использовать бумагу или ткань в качестве абажура.

1.3 Обо всех случаях неисправности розеток, выключателей, отключения света срочно сообщать администрации образовательного учреждения.

2 Требования безопасности перед началом работы:

2.1 Перед включением проверьте исправность розетки сети, проверьте также вилку и сетевой шнур, нарушена ли изоляция.

2.2 Прежде чем включить аппарат, внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, помните о мерах предосторожности:

- избегайте перегревания, переохлаждения, а также попадания влаги и пыли внутрь аппарата;
- не ставьте тяжелые предметы на корпус;
- не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе - это опасно для жизни.

2.3 Осмотрите рабочее место, уберите из-под ног все, что может помешать работе, освободите проходы к оборудованию.

3 Требования безопасности во время работы:

3.1 Бережно относиться к электрооборудованию: не бросать его, класть осторожно на сухое и чистое место на виду, не допуская падения, не ударять по техническим средствам твердыми предметами, не допускать попадания аппарата под воздействие влаги.

3.2 При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы отсоединить его от электросети.

3.3 Лицам, пользующимся электрооборудованием, запрещается:

- разбирать и производить самостоятельно ремонт (самого оборудования, проводов и т. д.);
- держаться за провод во время работы оборудования.

3.4 При попадании влаги на оборудование немедленно выключить от электросети аппарат, вынув вилку из розетки. Влагу собирайте мягкой салфеткой, затем дайте возможность влаге окончательно высохнуть. Только потом можно включать аппарат в сеть.

3.5 Если при работе с аппаратом возникла необходимость замены предохранителя, то необходимо вынуть вилку электрошнура из розетки электросети.

3.6 Нельзя применять самодельные предохранители - это может вывести аппаратуру из строя и привести к пожару.

3.7 Не оставляйте без присмотра работающую аппаратуру.

3.8 В процессе эксплуатации не допускайте возможности повреждения сетевого шнура и нарушения его контактов в вилке.

3.9 При появлении признаков ухудшения изоляции (пощипывании при касании к металлическим частям) немедленно отключить аппарат от электросети.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При возникновении пожара или его признаков необходимо немедленно сообщить в пожарную часть по телефону *01*.

4.2 Тушение пожара проводится сразу с момента его обнаружения. Для тушения использовать огнетушители и оборудование пожарных кранов.

4.3 Горящее электрооборудование, находящееся под напряжением, необходимо тушить углекислотными или порошковыми огнетушителями. Использовать воду для тушения запрещается.

4.4 При обнаружении оборванного электрического провода, свисающего или касающегося пола (земли), не приближаться к нему, немедленно сообщить администрации, оставаться на месте и предупреждать других.

4.5 В случае поражения электрическим током необходимо немедленно отключить напряжение, а при невозможности - пострадавшего необходимо любым из безопасных способов освободить от действия тока.

4.6 При освобождении пострадавшего от воздействия тока запрещается прикасаться к нему незащищенными руками.

4.7 Оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

4.8 О случившемся немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.

5 Требования безопасности по окончании работы:

5.1 Выключить из сети оборудование.

5.2 Привести в порядок рабочее место.

5.3 Убрать на место средства индивидуальной защиты, тщательно вымыть руки с мылом.

Инструкцию составила зам.директора по УР_____Крылова Н.В.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 005
по оказанию первой помощи пострадавшему

1. Общие положения

- Несчастные случаи в образовательной организации - результат несоблюдения требований ораны труда, изложенных в правилах и инструкциях.

- Несоблюдение требований безопасности происходит в основном за счет незнания правил и требований нормативных и инструктивных документов, низкого уровня организации производства и производственной дисциплины, отсутствия контроля и непринятие мер дисциплинарной ответственности, безответственности и халатности работников к выполняемой работе, отсутствия культуры производства работ и экономии средств на безопасность и охрану труда, отсутствия или невыполнения работниками должностных инструкций.

-Несчастные случаи, как правило, сопровождаются различной тяжестью последствий. Своевременно и квалифицированно оказанная помощь может спасти пострадавшего от тяжелых последствий.

-Условиями успеха при оказании первой помощи пострадавшим при несчастных случаях является умение оказывающего помощь и быстрота его действий.

- Каждый работник должен уметь оказать пострадавшему первую помощь. Для этого необходимо проходить обучение на специализированных (сертифицированных) курсах каждые три года.

- Кроме медицинского кабинета организованы санитарные пункты в следующих помещениях:

- кабинеты физики, химии и биологии
- спортивный зал.

1.1. Аптечка для оказания первой помощи работникам комплектуется следующими медицинскими изделиями (согласно СанПиН)

№ п/п	Кодвида номенклатурной классификации медицинских изделий	Наименование вида медицинского изделия в соответствии с номенклатурной классификацией медицинских изделий	Наименование медицинского изделия	Требуемое количество (не менее)
1.	182450	Маска хирургическая, одноразового использования	Маска медицинская нестерильная одноразовая	10 шт.
	367580	Маска лицевая для защиты дыхательных путей, одноразового использования		
2.	122540	Перчатки смотровые/процедурные из латекса гевеи, неопудренные, нестерильные	Перчатки медицинские нестерильные, размером не менее М	2 пары

	122560	Перчатки смотровые/процедурные из латекса гевеи, опудренные		
	139350	Перчатки смотровые/процедурные из полихлоропрена, опудренные		
	139360	Перчатки смотровые/процедурные нитриловые, опудренные		
	185830	Перчатки смотровые/процедурные нитриловые, неопудренные, нестерильные		
	185850	Перчатки смотровые/процедурные нитриловые, опудренные		
	205280	Перчатки смотровые/процедурные виниловые, неопудренные		
	205290	Перчатки смотровые/процедурные виниловые, опудренные		
	298450	Перчатки смотровые/процедурные из гваюлового латекса, неопудренные		
	320790	Перчатки смотровые/процедурные нитриловые, неопудренные, антибактериальные		
	321530	Перчатки смотровые/процедурные полиизопреновые, неопудренные		
3.	327410	Маска для сердечно-легочной реанимации, одноразового использования	Устройство для проведения искусственного дыхания	1 шт.
4.	210370	Жгут на верхнюю/нижнюю конечность, многоразового использования	Жгут крово-останавливающий	1 шт.
	210380	Жгут на верхнюю/нижнюю конечность, одноразового использования		
5.	150130	Рулон марлевый тканый, нестерильный	Бинт марлевый медицинский размером не менее 5 м х 10см	4шт.
	150140	Бинт марлевый тканый, стерильный		
6.	150130 150140	Рулон марлевый тканый, нестерильный Бинт марлевый тканый, стерильный	Бинт марлевый медицинский размером не менее 7 м х 14 см	4шт.

7.	223580	Салфетка марлевая тканая, стерильная	Салфетки марлевые медицинские стерильные размером не менее 16 х 14 см N 10	2уп.
8.	136010	Лейкопластырь кожный стандартный	Лейкопластырь фиксирующий рулонный размером не менее 2 х 500 см	1 шт.
	122900	Лейкопластырь кожный гипоаллергенный		
	141730	Лейкопластырь кожный силиконовый		
	269230	Лейкопластырь кожный водонепроницаемый		
9.	142270	Лейкопластырь для поверхностных ран антибактериальный	Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 1,9 х 7,2 см	10шт.
10.	142270	Лейкопластырь для поверхностных ран антибактериальный	Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 4 х 10 см	2шт.
11.	293880	Одеяло спасательное	Покрывало спасательное изотермическое размером не менее 160 х 210 см	2шт.
12.	260590	Ножницы хирургические общего назначения, многоразового использования	Ножницы для разрезания повязок	1 шт.
	116910	Ножницы для перевязочного материала, многоразового использования		
	103290	Ножницы для разрезания тонкой гипсовой повязки		
	151740	Ножницы диссекционные		

В состав аптечки также включаются следующие прочие средства:

№ п/п	Наименование	Требуемое количество, (не менее)
1.	Инструкция по оказанию первой помощи с применением аптечки для оказания первой помощи работникам	1 шт.
2.	Футляр	1 шт.
	Сумка	

- Каждый работник в зависимости от характера работы и условий ее выполнения должен быть обеспечен средствами индивидуальной и коллективной защиты. Знать свойства вредных и опасных веществ, горючих и легковоспламеняющихся веществ и материалов.

2. Порядок оказания первой помощи:

1. В случае поражения электрическим током необходимо:

1.1 Освободить пострадавшего от действия тока:

- отключить электроэнергию с помощью рубильника или другого выключателя;
- перерубить или перерезать провода (каждый в отдельности) инструментом с сухой ручкой из изолирующего материала;
- отбросить сухой палкой или доской оборвавшийся конец провода от пострадавшего;
- при невозможности выполнить вышеперечисленные пункты необходимо оттянуть пострадавшего от токоведущей части, взявшись за его одежду, если она сухая и отстает от тела. При этом располагаться надо так, чтобы самому не оказаться под напряжением.

1.2 Вызвать скорую медицинскую помощь.

1.3 Оказать первую медицинскую помощь:

- уложить пострадавшего на подстилку;
- распустить пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- обрызгать лицо и шею холодной водой;
- растереть грудь и конечности;
- при необходимости сделать искусственное дыхание и массаж сердца.

2. При отравлении угарным газом необходимо:

- вынести пострадавшего на свежий воздух;
- распустить пояс, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха;
- при необходимости применить искусственное дыхание;
- Вызвать скорую помощь.

3. При порезах необходимо:

- при порезах стеклом: тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану;
- наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану положить давящую повязку.
- Обратиться в медкабинет.

4. При ушибах:

- положить на место ушиба холодный компресс;
- забинтовать ушибленное место.

5. При носовом кровотечении:

- усадить пострадавшего, слегка наклонив голову вперед
- ватный тампон вставить в передний отдел носового хода
- приложить к носовой перегородке холод

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда Сарже Л.В.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 006
по охране труда при работе с компьютером
и на копировально-множительных аппаратах

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К самостоятельной работе на компьютере и копировально-множительных аппаратах допускаются лица прошедшие:

- соответствующую подготовку и проверку знаний по охране труда в соответствии с Постановлением Минтруда России, Минобразования России от 13.01.2003 N 1/29 (ред. от 30.11.2016) "Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций";
- вводный инструктаж по охране труда и первичный инструктаж на рабочем месте;
- медицинское освидетельствование в соответствии с приказом Минздрава России от 28.01.2021 N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры";

1.2. К работе на компьютере под руководством учителя допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

1.3. Первичный инструктаж на рабочем месте, повторный, внеплановый, текущий проводит непосредственный руководитель работ. О проведении инструктажа и проверке знаний делается запись в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего. Учащиеся, достигшие 14 лет, подпись ставят самостоятельно.

1.4. При выполнении работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами и не отвлекать других от работы.

1.5. Разрешается выполнять тот вид работ, по которому проведено обучение и инструктаж по охране труда.

1.6. Пользователи компьютера и КМТ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Убедиться, что микроклимат в помещении соответствует действующим санитарным нормам.

2.2. Осмотреть оборудование и рабочее место. Произвести визуальный осмотр ПК, проверить исправность включающихся устройств, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

2.3. Включить ПК в сеть 220 В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, а не за провод, в следующей последовательности:

- включить блок питания;
- включить системный блок;
- включить периферийные устройства: принтер, монитор, сканер

2.4. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить заведующей хозяйством и до устранения неполадок и разрешения к работе не приступать.

2.5. Проверить расстояние от глаз пользователя до экрана видеомонитора.

2.6. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

3.4. Не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к порученной работе. Не передоверять оборудование другому лицу.

3.5. Запрещается опираться на стекло оригиналодержателя у копировальной техники, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала.

3.6. Запрещается работать на аппарате с треснувшим стеклом.

3.7. Изображение на экранах видеотерминалов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности компьютера, появлении непривычного звука, запаха палёного, непроизвольного отключения машины немедленно остановите работу и отключите ПК от сети. Запрещается пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания и непосредственному руководителю.

4.2. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону "01" или "112", "101" и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Нельзя применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением.

4.4. При прекращении подачи электроэнергии и возникновении вибрации у электронного оборудования отключить аппарат от сети.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Отключить оргтехнику от сети, оставив только аварийное освещение

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Производить влажную уборку помещения, в котором установлены ПК следует ежедневно в конце рабочего дня.

Согласовано:Специалист по охране труда Сарже Л.В.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 027
по охране труда во время занятий по физической культуре в спортивном зале (вводный инструктаж)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Правила безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на уроках, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общего физической подготовки).

1.2. Эти правила безопасности являются обязательными для выполнения руководителями, учителями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и отдыха в учебных заведениях и оздоровительных лагерях и т.п., а также всех учащихся учебного заведения.

1.3. Занятия по физической культуре в учебном заведении проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной министерством образования. Уроки, занятия в кружках, секциях должны проводиться только учителями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.

1.4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме учебного заведения к новому учебному году дает комиссия, созданная школе.

1.5. Переоборудование спортивных сооружений и установки дополнительного оборудования разрешается только по согласованию с представителями пожарного надзора и Роспотребнадзора.

1.6. Для занятий по физкультуре допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.7. Заключение о состоянии здоровья медперсонал доводит до сведения учителя физкультуры или лица, которое проводит занятия по физкультуре. На основании этих данных учащиеся распределяются для занятий физкультурой на основную, подготовительную и специальную группы.

1.8. При проведении занятий по физкультуре, как на уроках, так и во внеурочное время учащиеся учебного заведения пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.

1.9. В спортивных залах должна быть аптечка (на открытых спортивных площадках - переносная аптечка) с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.

1.10. При проведении спортивных соревнований в учебном заведении необходимо обеспечить медицинское обслуживание.

1.11. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета 2,8 $м^2$ на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.

1.12. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.
1.13. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.
1.14. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.
1.15. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 17 ° С и в душевых - 25 ° С.
1.16. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.
1.17. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.
1.18. В каждом спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Раздевалки спортзалов должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.
2.2. Дежурный по классу принимает раздевалку и отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.
2.3. Вход учащихся в спортзал до начала занятий запрещается. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
2.4. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью учеников.
2.5. На занятиях физической культурой учащиеся не должны носить часы, перстни, браслеты.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Общие требования:

1. Строго соблюдать требования техники безопасности на уроках физкультуры.
2. Проводить занятия в спортзале вместе с учителем.
3. На уроке физкультуры ученики должны быть одеты только в спортивно форму, Спортивная форма должна содержаться в чистоте.
4. Ногти должны быть коротко обрезаны, волосы подобраны
5. . Обувь должна соответствовать размеру, который носит ученик, с резиновой подошвой
6. В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
7. Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
8. Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учеником упражнений.
9. При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.
10. Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
11. После занятий нужно мыть руки с мылом.
12. Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.
13. Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.
14. При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю.

3.2. Не разрешается:

1. Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
2. Употреблять жевательную резинку на уроке.

3. Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
4. Толкать в спину ученика, который бежит впереди.
5. Делать подножки, цепляться за форму.
6. Переносить тяжелые приборы без разрешения учителя.
7. Изменять высоту снаряда без разрешения учителя.
8. Переходить от снаряда к снаряду без разрешения учителя.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. При подведении итогов подчеркнуть выполнения учащимися мер безопасности при проведении занятий.
4.2. Зайти в раздевалку, одеться и, с разрешения учителя, выйти из спортзала.
4.3. Во время одевания быть опрятным, не толкаться.
4.4. Дежурный по классу убирает раздевалку и передает ее учителю физического воспитания.
4.5. Каждому ученику после занятий в спортзале необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
4.6. После 3 и 4 уроков необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

5.1. В случае появления у ученика болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также плохом самочувствии - прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
5.2. Если ученик получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае в администрацию учебного заведения и родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.
5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрацию школы и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения.

Инструкцию составила ответственный по ОТ _____Сарже Л.В.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

Инструкция по охране труда № 028
при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

1. Общие требования охраны труда.

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. Спортивные и игровые площадки должны иметь полимерное или натуральное покрытие. Полимерные покрытия должны иметь документы об оценке (подтверждения) соответствия.

1.4. Спортивные занятия и мероприятия на сырых площадках и (или) на площадках, имеющих дефекты, не проводятся.

1.5. Беговые дорожки и спортивные площадки должны быть спланированы с учетом необходимости отвода поверхностных вод за пределы их границ.

1.6. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

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

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

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

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

110. О каждом несчастном случае с учащимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.11. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, а при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

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

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

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

2.4. Оценить возможность проведения подвижных игр на открытом воздухе по совокупности показателей метеорологических условий температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха.

2.5. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

3. Требования охраны труда во время работы.

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.

3.6. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

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

5. Требования охраны труда по окончании работы.

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.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда Сарже Л.В.

.

Согласовано
Председатель профкома:
_____Василенко Т.К.
«____»_____20____г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 548
_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 029
по охране труда при занятиях гимнастикой

1 Общие требования безопасности:

1.1 К занятиям гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Опасные факторы:

- 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.

1.3 Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 После выполнения упражнений по гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2 Требования безопасности перед началом занятий:

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.3 Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

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) или его помощника, а также без страховки.

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

3.3 Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.

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

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

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3 При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его 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 тряпкой и зачистить шкуркой.
5.3 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.4 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составила зам.директора по УР _____Крылова Н.В.

Согласовано
Председатель профкома:
_____Василенко Т.К.
«____»_____20____г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 548
_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 030
по охране труда при занятиях легкой атлетикой

1 Общие требования безопасности:
1.1 К занятиям легкой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
1.2 Опасные факторы:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3 При занятиях легкой атлетикой должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
1.4 После окончания занятий легкой атлетикой принять душ, или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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 снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. д.).
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 прыжке на руки.
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 метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами 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 учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить его 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.

Инструкцию составила зам.директора по УР _____Крылова Н.В.

Согласовано
Председатель профкома:

_____Василенко Т.К.

«____»_____20____г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 548

_____ Харитонова А.Г.

«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 031
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К спортивным соревнованиям допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;
- одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

При проведении спортивных соревнований учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. Время и место проведения конкретных соревнований определяется приказом директора или распоряжением заместителя директора в пределах его компетенции.

Опасными факторами при проведении соревнований являются:

- **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений);
- **химические** (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении соревнований в бассейне).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при проведении соревнований в помещении - знать место расположения аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнований.

Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнований или судей начинать соревнования.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу).

Подогнать необходимое спортивное снаряжение и провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Во время соревнований учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
- избегать столкновений с другими участниками соревнований;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
- не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;
- выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.

Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения судьи соревнования;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования.

С разрешения организатора или судьи соревнования пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью соревнований.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий проведения соревнований;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия проведения соревнований не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за организацию и проведение соревнований.

Инструкцию составила зам.директора по УР _____Крылова Н.В.

Согласовано	**«Утверждаю»**
Председатель профкома:	Директор ГБОУ СОШ № 548
_____Василенко Т.К.	_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.	«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 032
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИНА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям на спортивной площадке допускаются:

- учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

- **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- **химические** (пыль).

Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

Убедиться в:

- отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Учащимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий на спортивной площадке;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия на спортивной площадке не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на работника, ответственного за проведение занятий на спортивной площадке.

Инструкцию составила зам.директора по УР _____Крылова Н.В.

Согласовано
Председатель профкома:
_____Василенко Т.К.
«____»_____20____г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 548
_____ Харитонова А.Г.
«____»_____20____г.

ИНСТРУКЦИЯ № 033
по охране труда при проведении занятий по лыжам

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, 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 обучающегося следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,2-2 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 медаптечка с набором необходимых Медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской 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 дисциплинарной ответственности, и со всеми учащимися проводитсявнеплановый 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 крепления 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.

2. Требования безопасности во время занятий

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

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 признаках обморожения.

3.4. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной обуви или слишком свободной обуви.4 Требования безопасности во время занятий

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 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.

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 помыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составила зам.директора по УР _____Крылова Н.В.