

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1568 ИМЕНИ ПАБЛО НЕРУДЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК
Бреслав Бреслав Е.С.
«01» 09 20 14 г.


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор лицея
Кулешов В.П.
«01» 09 20 14 г.


ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении
занятий по волейболу

ИОТ - 072 - 2014

Вводится приказом № 64/40 от «01» сентября 20 14 г.

1. Общие требования охраны труда.

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

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;

- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки и блокировки мяча, плохо подготовленная площадка;

- наиболее типичные травмы – растяжения сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже – переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук.

- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже +10 занятия проводятся в спортивных костюмах.

1.6. При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации лицея, оказать первую помощь пострадавшему.

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

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

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

2.2. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.3. Проверить состояние площадки или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. **Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.**

2.4. При обучении занимающихся нападающему удару необходимо провести специальную разминку.

2.5. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

2.6. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений).

2.7. Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.8. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры.

3. Требования охраны труда во время занятий.

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

3.2. Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

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

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

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

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.