

## **Инструкция ИОТ №4 по правилам безопасного поведения обучающихся на дорогах и в транспорте**

### **1. Требования безопасного поведения обучающихся на дорогах**

1.1 При выходе на улицу посмотрите сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.

1.2. Маршрут в школу выбирайте самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или проезжую часть дороги.

1.3. Когда идете по улицам города, будьте осторожны. Не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине.

1.4. Меньше переходов – меньше опасностей.

1.5. Идите шагом по правой стороне тротуара.

1.6. По обочине идите шагом подальше от края дороги.

1.7. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

1.8. Проходя мимо ворот, будьте особенно осторожны. Из ворот может выехать автомобиль.

1.9. Осторожно проходите мимо стоящего автомобиля. Пассажиры могут резко открыть дверь и ударить вас.

1.10. Переходите улицу только по пешеходным переходам.

1.11. Прежде чем переходить улицу, посмотрите налево. Если проезжая часть свободна, идите. Дойдя до середины улицы, остановитесь. Если движение транспорта началось. Подождите на «островке безопасности». Теперь посмотрите направо. Если проезжая часть свободна, закончите переход.

1.12. Улицу, где нет пешеходного перехода надо переходить от одного угла тротуара к другому. Так безопасней.

1.13. Если на улице большое движение, попросите взрослого или сотрудника полиции помочь ее перейти.

1.14. Когда переходите улицу, следите за сигналами светофора: *красный* – СТОП – все должны остановиться; *зеленый* – ИДИ – можно переходить улицу.

1.15. Не устраивайте игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайтесь на велосипеде, роликовых коньках и т.п. на проезжей части дороги.

1.16. Не перебегайте улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.

1.17. Не цепляйтесь за проходящий мимо транспорт.

### **2. Требования безопасного поведения обучающихся в общественном транспорте**

2.1. Ждите транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.

- 2.2. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, троллейбус или трамвай, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
- 2.3. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду – могут вытолкнуть под колеса.
- 2.4. При посадке на автобус, троллейбус, трамвай соблюдайте порядок. Не мешайте другим пассажирам.
- 2.5. В автобус троллейбус и трамвай входите через передние двери.
- 2.6. Нельзя спать во время движения, т.к. при резком торможении можно получить травму.
- 2.7. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
- 2.8. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов, трамваев, а также вагонов электропоездов.
- 2.9. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
- 2.10. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
- 2.11. Если в салон вошел развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
- 2.12. Держите на виду свои вещи.
- 2.13. Находясь в транспорте не ходи по салону, держись за поручень, не выглядывай из окон, не высовывай руки, не нажимай без надобности на аварийные кнопки.
- 2.13. При поездке в электричке в вечернее и ночное время садитесь в первый вагон и вагон где есть пассажиры.
- 2.14. Нельзя стоять в тамбуре и проходе вагона электропоезда, выходя из транспорта, будьте внимательны, т.к. можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
- 2.15. Выходить из транспорта только через среднюю и заднюю двери. Заранее приготовься к выходу, пройдя к нужной двери.
- 2.16. Входя и выходя из транспорта, не спешите и не толкайтесь, держитесь за поручни.
- 2.17. Трамвай, автобус и троллейбус обходить НЕЛЬЗЯ! Ждите пока уедет. Выйдя из автобуса, трамвая нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

Разработал:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ЧОУ СОШ «Родник»

И.В. Никитина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **Инструкция ИОТ №5 по правилам безопасного поведения обучающихся в общественных местах**

### **1. Обучающиеся обязаны**

- 1.1. В общественных местах - на улицах, бульварах, во дворах, в парках, театрах, кинотеатрах, домах культуры, клубах, на стадионах, катках, спортплощадках, в городском и других видах транспорта строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городским и другими видами транспорта;
- 1.2. Быть вежливыми со старшими, внимательными к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям;
- 1.3. Бережно относиться к государственному и общественному имуществу;
- 1.4. Соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах;
- 1.5. Удерживать товарищей от недостойных поступков.

### **2. Обучающимся запрещается**

- 2.1. Участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;
- 2.2. Играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах и в других общественных местах;
- 2.3. Заниматься перепродажей по завышенным ценам билетов в кинотеатры, на публичные выступления рок-ансамблей, тиражированием, скупкой перепродажей гаджетов;
- 2.4. Загрязнять улицы, дворы, подъезды и другие общественные места;
- 2.5. Ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;
- 2.6. Играть, кататься на коньках, лыжах, санках, самокатах на проезжей части дороги;
- 2.7. Ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин, железнодорожных вагонов;
- 2.8. Лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, а моложе 16 лет - велосипедом с подвесным мотором, мопедом или мотоциклом;
- 2.9. Купаться в реках, озерах, прудах в неустановленных для купания местах;

Разработал:

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ СОШ «Родник»  
И.В. Никитина  
«    »    2023 г.

## **Инструкция ИОТ №6 по правилам безопасного проведения прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;

- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

- отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся воспитанников должны сопровождать двое взрослых.

1.4. Для оказания первой помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

### **2. Требования безопасности перед началом проведения прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции**

2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж и медицинский осмотр.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

2.4. Перед каждым посещением театра, музея, библиотеки и т.д. руководитель знакомит с общей характеристикой объекта экскурсии, ее маршрутом и правилами безопасности, которые необходимо соблюдать во время проведения экскурсии, провести инструктаж с оформлением в журнале инструктажа..

2.2. Допущенные к экскурсиям учащиеся должны быть соответственно одеты, не иметь при себе предметов, которые создают опасность во время проведения экскурсии в театр, музей, библиотеку и т.д.

2.3. Перед началом экскурсии проводят перекличку учащихся и отмечают

отсутствующих.

2.4. Все организовано входят в фойе театра, музея, библиотеки и т.д.

### **3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов – 1 день, 3-4 классов – 3 дня, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дня.

3.3. Отправляясь на экскурсию, в поход надевайте одежду, соответствующую сезону и погоде, на ноги надевайте прочную обувь, носки, на голову – головной убор. Во время экскурсии не снимайте обувь и не ходите босиком.

3.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных костров не разводить костры.

3.5. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды, грибы.

3.6. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений, грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

3.10. В зрительный зал входят своевременно, спокойно, садятся на свои места, не мешая другим. Если это экскурсия по музею, то место должно быть определено таким образом, чтобы не заслонять экспонаты для других посетителей.

3.11. Во время просмотра спектакля (постановки), проведения экскурсии по музею, учащиеся не кричат, не отвлекают внимание зрителей (посетителей), не шуршат бумагой, не рассматривают сувениры.

3.12. Во время просмотра экспозиций не трогать их руками.

3.13. Слушая лекцию, стоять полукругом, не стеснять экскурсовода, не перебегать от одной экспозиции к другой, не разговаривать.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего.

4.2. При получении учащимся травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. В случае аварийной ситуации на месте экскурсии преподаватель отводит воспитанников в безопасное место.

4.4. При несчастном случае учащихся отводят в безопасное место, а потерпевшему оказывают первую доврачебную помощь.

## **5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции**

5.1. Проверить наличие туристического снаряжения и сдать его на хранение на склад.

5.2. После окончания спектакля не покидать зрительный до тех пор, пока не закроется занавес. В случае посещения музея, библиотеки - не покидать последнего места около экскурсовода без разрешения.

5.3. Выходить из зала организованно, спокойно одеться, построиться к выходу, во всем следовать указаниям учителя.

5.4. После возвращения с экскурсии руководитель еще раз проверяет учащихся за списком.

Разработал:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ СОШ «Родник»  
И.В. Никитина  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **Инструкция ИОТ №10 по безопасному поведению обучающихся на объектах железнодорожного транспорта**

Чтобы уменьшить риск получения травмы на объектах железнодорожного транспорта необходимо соблюдать следующие правила:

1. При движении железнодорожного пути не подходите ближе 5-ти метров к крайнему рельсу.

2. На электрифицированных участках не поднимайтесь на опоры, а также не прикасайтесь к спускам, идущим от опоры к рельсам, и лежащим на земле электропроводам.

3. Переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостами, тоннелями, переходами, а там где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход чрез пути».

4. Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход.

5. ПРИ ПЕРЕХОДЕ через пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки.

6. Подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.

7. При ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры. Не бегите на платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стойте ближе 2-х метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

8. Подходите непосредственно к вагону после полной остановки поезда. Посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы, будьте внимательны – не оступитесь и не попадите в зазор между посадочной площадкой вагона и платформой.

9. На ходу поезда не открывайте наружные двери тамбуров, стойте на подножках в переходных площадках, а также не высовывайтесь из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходите из вагона.

10. В случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие, берите с собой только самое необходимое. Окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам. При выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

Разработал: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ СОШ «Родник»  
И.В. Никитина  
«    »    2023 г.

**Инструкция ИОТ №11  
о мерах безопасного поведения обучающихся в ЧОУ СОШ «Родник»  
(правила безопасного поведения обучающихся в школе)**

**1. Общие положения правил поведения обучающихся в школе**

1.1. Инструктаж проводят классные руководители с учениками своего класса не реже двух раз в год (в сентябре и в январе).

1.2. В специальном журнале регистрации инструктажей делается отметка о проведении данного инструктажа и ставятся подписи преподавателя и обучающихся об ознакомлении с правилами безопасного поведения обучающихся в школе.

**2. Общие правила поведения обучающихся в школе**

2.1. Обучающиеся в школе должны строго соблюдать настоящие правила поведения, вести себя честно и достойно, соблюдать нормы морали и этики в отношениях между другими и со старшими людьми.

2.2. Обучающиеся обязаны обращаться по имени отчеству и на «Вы» к преподавателям, работникам учреждения и другим взрослым людям.

2.3. Обучающиеся должны уступать дорогу взрослым; старшие школьники пропускают вперед младших, мальчики – девочек.

2.4. Обучающиеся приходят в школу не позже чем за 15 минут до начала занятий, в одежде классического покроя и в опрятном виде.

2.5. После прихода в школу обучающиеся снимают в гардеробе верхнюю одежду и надевают сменную обувь, приводят в порядок одежду и прическу, занимают свое рабочее место в классе и подготавливают к уроку книги, тетради, ручки и другие нужные для использования на уроке принадлежности.

2.6. Физическая конфронтация, запугивание и издевательства, попытки унижения личности, дискриминация по национальному или расовому признаку являются недопустимыми формами поведения.

2.7. Запрещается употреблять непристойные выражения и жесты.

2.8. Запрещается приносить и использовать в школе, или на ее территории оружие, взрывчатые и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики, спиртные напитки, наркотики, одурманивающие средства, а также ядовитые и токсичные вещества.

2.9. Курение на территории школы запрещается.

2.10. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу школы, аккуратно относиться как к своему, так и чужому имуществу, соблюдать чистоту и порядок на территории школы. В случае причинения учеником ущерба имуществу школы, родители (законные представления) обязаны возместить его в полном размере.

2.11. Обучающимся следует уважать право собственности. Книги, одежда и прочие личные вещи, находящиеся в школе, принадлежат их владельцам.

2.12. К обучающимся, присвоившим чужие вещи, могут применяться дисциплинарные меры, вплоть до уголовного наказания.

2.13. Обучающиеся, которые нашли потерянные или забытые, по их мнению вещи, необходимо сдать их на вахту или преподавателю.

2.14. Запрещается без разрешения преподавателя или медицинской сестры покидать учебное заведение во время прохождения занятий.

2.15. При переходе с этажа на этаж, обучающиеся школы должны быть предельно осторожными. На лестнице не перегибаться через перила, смотреть себе под ноги, держаться правой стороны.

2.16. Если ученик пропустил занятия, то он должен предъявить классному руководителю справку или записку от родителей (лиц их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях.

### **3. Правила поведения обучающихся на уроках (занятиях)**

3.1. Обучающийся должен прийти в класс не позднее, чем за 2-3 минуты до начала урока.

3.2. Когда преподаватель входит в класс, ученики встают, приветствуют преподавателя молча. Подобным образом обучающиеся приветствуют любого взрослого, который входит в класс во время занятий (кроме лабораторных и практических занятий по физике и химии).

3.3. Каждый преподаватель излагает правила поведения обучающихся на своих уроках.

3.4. Во время проведения урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами, играми и делами, которые не имеют отношения к уроку, так как этим нарушаются права других на получение необходимых знаний.

3.5. Если обучающийся хочет что-нибудь сказать или спросить, задать вопрос преподавателю или ответить на вопрос, он должен поднять руку и после разрешения преподавателя говорить.

3.6. Ученик имеет право отстаивать свои взгляды и свои убеждения при обсуждении различных спорных и неоднозначных вопросов в корректной форме.

3.7. На уроке обучающиеся имеют право пользоваться школьным инвентарем, который они возвращают преподавателю после окончания занятий. Относиться к нему необходимо бережно и аккуратно.

3.8. Звонок об окончании урока дается для преподавателя. И только после разрешения учителя обучающиеся могут покинуть свои рабочие места и класс.

### **4. Правила поведения обучающихся на переменах и после окончания занятий**

4.1. Во время перемен обучающиеся обязаны:

- привести в порядок свое рабочее место и покинуть класс, если просит преподаватель;
- соблюдать требования дежурных и работников школы;
- обучающиеся должны по требованию преподавателя или дежурного ученика сообщить свою фамилию, класс в котором учится.

#### 4.2. На переменах обучающимся запрещено:

- бегать по коридорам, лестницам, возле оконных проемов, стеклянных витражей и в других местах, которые не предназначены для игр;
- толкаться, бросаться различными предметами и применять физическую силу относительно друг друга, шуметь и мешать другим обучающимся и преподавателям отдыхать.

### 5. Правила поведения обучающихся школы в столовой

5.1. Обучающиеся посещают столовую в соответствии с составленным графиком.

5.2. Запрещается посещать столовую в верхней одежде, а также с рюкзаками или сумками.

5.3. Во время еды в столовой обучающимся необходимо придерживаться манер хорошего поведения. Учащиеся должны вымыть руки перед едой, есть аккуратно, сидя за столом, не разбрасывать еду, косточки, огрызки, не выносить еду за пределы столовой.

5.4. Обучающиеся обязаны уважительно относиться к работникам столовой.

5.5. разговаривать во время приема пищи следует не громко, чтобы не беспокоить тех, кто ест рядом.

5.6. Каждый школьник убирает за собой посуду после приема пищи и ставит на место стулья.

5.7. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу школьной столовой.

### 6. Правила поведения обучающихся на территории школы

6.1. Территория школы является частью школы (школьным участком).

6.2. На школьном участке обучающиеся обязаны:

- не выходить за пределы его границы;
- придерживаться правил поведения на переменах.

### 7. Заключительные положения

7.1. За несоблюдение настоящих правил и Устава школы к обучающимся применяются меры дисциплинарного и воспитательного воздействия, которые предусмотрены Уставом школы.

7.2. За грубые и регулярные нарушения требований Устава школы и настоящих правил обучающийся может быть исключен из школы.

Разработал:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ СОШ «Родник»  
И.В. Никитина  
«    »    2023 г.

**Инструкция ИОТ №12**  
**по правилам безопасного поведения во время спортивных**  
**и подвижных игр**

1. Поддерживать дисциплину и порядок во время спортивных занятий, выполнять все указания преподавателя.
2. Во время проведения занятий обучающиеся обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения на уроке физкультуры.
3. Обучающийся во время спортивной игры должен применять исправный спортивный инвентарь, использовать его только для тех состязаний, для которых он предназначен.
5. Обучающийся обязан заниматься в спортивной форме (спортивный костюм или спортивные шорты и футболка, кеды или тапочки). Запрещается заниматься в кроссовках.
6. Обучающийся обязан соблюдать правила перемещения в помещении и на территории учреждения, пользоваться только установленными пешеходными дорожками.
7. Перед выполнением специальных упражнений с мячом необходимо провести разминку с использованием общеразвивающих упражнений.
8. При выполнении специальных упражнений с мячом соблюдать необходимую дистанцию и интервал.
9. Во время игр не толкать друг друга и не ставить подножки.
10. Если во время игры учащийся почувствовал себя плохо, необходимо перейти на шаг и провести общеразвивающие упражнения.
11. Во время игр необходимо применять средства защиты (защитные щитки, наплечники, налокотники и др.)

Разработал:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Инструкция по охране труда ИОТ №19  
по мерам безопасного поведения на занятиях в спортивном зале,  
на спортивной площадке**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К спортивным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие вводный инструктаж, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения упражнений со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.2. К спортивным занятиям допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача. После болезни спортсмен обязан предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения.

1.3. Данный инструктаж составлен для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на спортивных занятиях в учреждении.

1.4. Проведение вводного инструктажа на спортивных занятиях на спортивной площадке регистрируют в журнале инструктажа обучающихся по технике безопасности с подписью инструктируемого и инструктирующего.

1.5. Вводный инструктаж проводится с обучающимися на первом занятии на спортивной площадке или в спортивном зале, а также с вновь прибывшими обучающимися школы. Преподавателю вводный инструктаж рекомендуется проводить с использованием современных демонстрационных средств обучения, а также наглядных учебных пособий.

**2. Общие требования безопасности на спортивных занятиях**

2.1. Обучающиеся обязаны иметь на занятии спортивную форму и чистую спортивную обувь на нескользящей подошве (кроссовки, кеды). Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на спортивной площадке).

2.2. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.3. Во время проведения занятий вероятно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.4. Во избежание несчастных случаев, обучающимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях и строго соблюдать их выполнение.

2.5. Обучающиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.6. Присутствие обучающихся на занятиях на спортивной площадке или стадионе допустимо только в присутствии преподавателя.

2.7. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.

2.8. Запрещено обучающимся приносить посторонние предметы на занятия, чтобы не отвлекать и не травмировать других спортсменов.

2.9. Не выносить из спортивного зала, без указания преподавателя, любой спортивный инвентарь.

2.10. Во время проведения занятий необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным, точно выполнять указания преподавателя.

2.11. Запрещается без разрешения преподавателя начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме занятий.

2.12. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом преподавателю.

### **3. Требования безопасности перед началом спортивных занятий**

3.1. Перед занятием обучающиеся переодеваются в раздевалках (мужской, женской), при необходимости.

3.2. В раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим спортсменам. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом преподавателю.

3.3. Перед началом занятий необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.

3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

3.5. Под руководством преподавателя подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий.

3.6. Если занятия проводятся на улице, обучающиеся выходят из помещения в сопровождении преподавателя.

### **4. Требования безопасности во время спортивных занятий**

4.1. В подготовительной части занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, заданий.

4.2. В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;
- начинать упражнения с разрешения преподавателя;
- начинать занятия с разминки;
- выполнять упражнения только на исправных снарядах;

- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя.

4.3. В течение занятия спортсмены обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

4.4. На занятиях обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.

4.5. Брать инвентарь, находящийся в спортивной площадке или тренерской комнате, разрешается только с разрешения преподавателя.

4.6. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учеников.

4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).

4.8. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

4.9. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

4.10. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники, наколенники и др.)

4.11. При беге по пресечённой местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

4.12. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

4.13. Во время занятий на улице, категорически запрещено покидать спортивную площадку, где проходит занятие и тем более территорию школы.

4.14. На занятиях запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.15. При обнаружении поломок оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить преподавателю.

4.16. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив преподавателя, обратиться в медицинский пункт школы.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на спортивных занятиях**

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания преподавателя и его по указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал или спортивную площадку.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить преподавателю.

5.4. Обо всех поломках снарядов и инвентаря оперативно сообщать преподавателю, не пытаться починить самостоятельно.

## **6. Требования безопасности по окончании спортивных занятий**

6.1. Занятие заканчивается подведением итогов и выдачей домашнего задания (при необходимости).

6.2. При необходимости и с указанием преподавателя обучающиеся убирают инвентарь.

6.3. После разрешения преподавателя обучающиеся организованно, спокойным шагом покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

6.4. После физической нагрузки обучающимся не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятий обучающиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке спортсмены должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим обучающимся.

6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Разработал:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ СОШ «Родник»  
И.В. Никитина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Инструкция ИОТ №20**  
**по правилам безопасности на лестничной площадке и лестничном**  
**марше**

1. Поднимаясь или спускаясь по лестничному маршу, придерживайтесь рукой за перила
2. Не толкайте друг друга, не ставьте подножки.
3. Не скатывайтесь вниз по перилам.
4. Стоя на лестничной площадке не переваливайтесь и не наклоняйтесь через перила вниз.
5. Не ходите по лестничному маршу в расстегнутой или расшнурованной обуви.
6. Спускаться и подниматься по лестнице бегом и прыжками запрещается.
7. Запрещается садиться на перила и вставлять ногами на перекладины.

Разработал: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_