

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель профсоюзной организации (наименование представительного органа работников) МБДОУ №162
Заведующая (наименование должности единого исполнительного органа) МБДОУ № 162
Владими́рова М.Н. (наименование организации) (Ф.И.О., подпись) 20 16 09 год
Соколо́ва Н.А. (наименование организации) (Ф.И.О., подпись) 20 16 09 год

ИНСТРУКЦИЯ №
по охране труда при использовании спортивных тренажеров
(«силовой», «бегущая по волнам», батут)
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детской сад №162

ПРИНЯТО:

Общим собранием трудового коллектива (наименование представительного органа работников) МБДОУ №162
Протокол № 2 " " 20 22 г. (наименование организации)
« 16 » 09 20 22 год

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при использовании спортивных тренажеров
(«силовой», «бегающая по волнам», батут)
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детской сад №162

Инструкция разработана на основе СП 2.4.36.48-20 и ИОТ-43-2002, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками МБДОУ.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физическими упражнениями с использованием тренажеров допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Тренажеры предназначены для занятий с детьми 4-7 лет.

1.3. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий с использованием спортивных тренажеров возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного тренажера;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров;
- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;
- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
- травмы при падении детей с тренажеров и во время проведения подвижных игр;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.
- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.5. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В тренажерном (спортивном) зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.8. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование (тренажеры) должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель, руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. 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 безопасности перед началом занятия.

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 вт/кв.м.) при лампах накаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.4. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.5. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.6. Проверить исправность и надежность установки спортивных тренажеров. Тренажеры должны быть установлены на резиновые коврики с интервалом не менее 1,5м. протереть насухо спортивные тренажеры.

2.7. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий на спортивных тренажерах.

2.8. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время занятия.

3.1. Все комплексы занятий физическими упражнениями с использованием тренажеров должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.

3.4. Не выполнять упражнения на неисправном тренажере.

3.5. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования спортивного оборудования.

3.6. Не оставлять без присмотра тренажеры.

3.7. Не стоять, не ходить около тренажеров, когда на нем выполняют упражнения.

3.8. Смена тренажера происходит по сигналу воспитателя или руководителя физического воспитания.

3.9. При выполнении упражнений на тренажере «гребля», обязательно поставить ноги на подставки (в упор).

3.10. При выполнении упражнений на силовом тренажере, соблюдать правильный подход к тренажеру и принятия и.п., в зависимости от выбора упражнения.

3.11. При выполнении отжимания штанги двумя руками от груди, лежа на спине, на силовом тренажере, соблюдать следующую последовательность выполнения: сесть «верхом» на тренажер, ноги стоят на полу под углом 90° , лечь на спину так, чтобы голова не свисала с тренажера, затем снять штангу и выполнять упражнение. По окончании упражнений штангу положить на стойки, затем сесть и встать с тренажера.

3.12. Перед выполнением упражнения на тренажере «бегущая по волнам» убедитесь, что сзади и спереди никто не стоит. С начало поставьте руки на поручень, затем ноги на педали. Выполняя упражнение тренажер не раскачивать.

3.13. На батуте соблюдать следующие правила:

- руководитель физического воспитания или воспитатель стоит на страховке рядом с батутом.

- прыгая держаться за поручень (для неподготовленных детей)

- прыгать стоя в середине батута, на край прыгать нельзя.

- неподготовленные дети спускаются с батута после остановки, дети с достаточной физической подготовленностью могут спрыгивать, но только на мат.

3.14. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажеров или его поломке, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.