

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
М.Г. Мокринский

 **03.04.2020 г.**

**Инструкция по охране труда
при проведении онлайн-занятий по физической культуре
в домашних условиях**

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям в домашних условиях допускаются учащиеся с 7-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, и не имеющие противопоказаний к выполнению физических нагрузок по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий в домашних условиях соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в домашних условиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным инвентарем;
- травмы при выполнении упражнений без постоянного контроля со стороны учителя или ассистента;
- травмы при выполнении упражнений на ограниченном пространстве;
- травмы при выполнении упражнений с влажными ладонями и на скользкой поверхности.

1.4. Дома должна быть аптечка для оказания первой медицинской помощи с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (жгут кровоостанавливающий, бинт марлевый, лейкопластырь бактерицидный, салфетки антисептические спиртовые и т.д.). Обучающийся должен знать где она находится и как пользоваться ее содержимым.

1.5. Во время занятий дома должен находиться один из родителей/лиц их заменяющих для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий в домашних условиях соблюдать правила пожарной безопасности. При наличии первичных средств пожаротушения знать места их расположения и порядок их использования.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая после оказания необходимой первой помощи обязан сообщить о случившемся

учителю, проводящему занятие, который передаст эту информацию администрации Школы.

1.7. При неисправности спортивного оборудования или невозможности выполнять конкретное упражнение ввиду неподготовленности мест занятия или по состоянию здоровья, нужно немедленно его прекратить и сообщить об этом учителю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок и технику выполнения упражнений, правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение требований по охране труда, привлекаются к ответственности, после чего со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.10. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- заниматься при плохом самочувствии или в период болезни;
- заниматься в неудобной обуви, в обуви на скользкой подошве;
- заниматься на скользкой поверхности;
- заниматься в тесном пространстве с возможностью получения травмы;
- отвлекаться во время онлайн-занятия на посторонние дела;
- выполнять упражнения с неработающей камерой.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Освободить место для проведения занятий (около 4 квадратных метров) от посторонних предметов, проветрить помещение.

2.2. Надеть спортивную форму (футболка и шорты, не стесняющие движения, допускаются) и спортивную обувь на нескользкой подошве.

2.3. Проверить работоспособность камеры. При невозможности ее подключения сообщить об этом учителю.

2.4. Установить камеру так, чтобы обучающего было видно при выполнении упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Проверить устойчивое Интернет-соединение.

2.5. При необходимости подготовить бутылочку с питьевой водой и полотенце.

2.6. При проведении занятий со спортивным инвентарем, проверить его исправность.

2.7. Предусмотреть альтернативные места проведения занятий.

2.8. Перед началом занятия отключить микрофон.

2.9. Предупредить членов семьи о времени и месте прохождения занятия.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго следовать указаниям учителя и его ассистента.

3.2. Не выполнять упражнения с неработающей камерой.

3.3. Постоянно следить за своим самочувствием. В случае затруднений выполнять упражнение использовать облегченный его вариант или прекратить выполнение.

3.4. В случае легкого недомогания (потертости на ладонях, резкое покраснение кожи и т.д.) включить микрофон, сообщить об этом учителю и обратиться за помощью к родителю/лицу его заменяющему.

3.5. В случае сильного недомогания (острая боль, затруднение дыхания и т.д.) срочно позвать на помощь родителя/лицо его заменяющего. При необходимости родитель/лицо его заменяющее вызывает скорую помощь по телефону 103 или 112 (единая служба спасения). После оказания первой помощи обучающему родитель/лицо его замещающее включает микрофон и сообщает учителю о возникшей ситуации.

3.6. В случае неисправности спортивного инвентаря срочно включить микрофон, сообщить об этом учителю и прекратить выполнение упражнения.

3.7. Не выполнять упражнения на скользкой поверхности.

3.8. Избегать столкновений с другими членами семьи и предметами мебели.

3.9. При выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

4. Требования безопасности при чрезвычайных ситуациях.

4.1. При возникновении любой нестандартной ситуации незамедлительно сообщить об этом родителю/лицу его замещающему. По возможности сообщить об этом учителю.

4.2. При возникновении пожара дома немедленно прекратить занятие, эвакуироваться из дома вместе с остальными членами семьи, находящимися в этот момент в доме. Сообщить о пожаре по телефонам 101 или 112. Сообщить (при возможности) об этом учителю.

4.3. При получении обучающимся травмы, одному из родителей/лицу их заменяющему нужно незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом учителю, администрации учреждения. При необходимости одному из родителей/лицу их заменяющему отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Произвести уборку места занятия, убрать спортивный инвентарь, проветрить помещение.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Телефоны экстренных служб

Телефон единой службы спасения	112 (при любом уровне сигнала и при любом балансе)
Пожарная охрана	101
Скорая медицинская помощь	103

