

2.1. Перед началом работы переодеться в спортивную одежду и обувь. Обувь должна иметь нескользящую подошву, одежда не должна ограничивать движения. Элементы одежды запрещается закалывать булавками или иными колющими предметами. При проведении занятий на улице одежда должна соответствовать погодным условиям. Длинные волосы убирать в хвост, пучок или иным образом так, чтобы они не мешали выполнять физические упражнения.

2.2. Подготовить рабочее место и спортивный зал:

- проверить санитарно-гигиеническое состояние помещений – чистота помещений, температура и влажность воздуха;

- включить освещение и убедиться в исправности электрооборудования: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;

- убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания;

- убедиться в исправном состоянии тренажеров и спортивного оборудования: настенное оборудование должно быть твердо закреплено, канат надежно подвешен, деревянные части оборудования должны иметь гладкую шлифованную поверхность и не иметь элементов, способных привести к занозам; тренажеры должны быть исправны, трущиеся их части смазаны, веса крепко зафиксированы, фиксаторы исправны; мячи должны быть плотно накачаны, поверхность мячей не должна иметь дыр, гимнастические маты должны иметь цельную поверхность, равномерное распределение наполнителя внутри;

- убрать все предметы, которые могут помешать работе, убрать с пола все посторонние объекты;

- проконтролировать, чтобы спортивное оборудование и инвентарь были разложены на стеллажах или иных местах для хранения, исключающих возможность запнуться о них во время выполнения упражнений;

- перед выполнением упражнений разъяснить обучающимся технику выполнения упражнений и правила пользования инвентарем;

- проверить достаточность освещенности рабочего места, при недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение.

2.3. В случае занятий на воздухе:

- проверить безопасность территории спортивной площадки: целостность покрытия дорожек, отсутствие мусора и иных посторонних объектов;

- проверить целостность спортивного инвентаря, использование которого планируется в ходе занятий;

- проверить сухость спортивного инвентаря, расположенного на улице: брусьев, турников, полосы препятствий;

- исключить попадание инородных предметов в прыжковую яму, спортивную площадку, полосу препятствий (стекла, камни и т.д).

2.4. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить заведующему хозяйством.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время проведения уроков и внеурочных занятий:

- проводить только те мероприятия, которые предусмотрены утвержденными основными образовательными программами основного и среднего общего образования школы;

- выполнять физические упражнения в правильной технике, исключающей травматизм;

- выполнять физические упражнения только в соответствующей одежде и обуви;

- соблюдать порядок в спортивном зале и на спортивной площадке, не загромождать места выполнения упражнений и площадки для спортивных игр, не позволять обучающимся загромождать указанные площади;

- при обучении детей с осторожностью использовать спортивный инвентарь и подручные средства: не кидать их, использовать только по назначению; после использования класть на отведенные для них места;

- контролировать, чтобы обучающиеся выполняли требования учителя и следовали правилам выполнения упражнений;

- не допускать присутствия посторонних лиц во время урока физкультуры;

- держать форточки и фрамуги спортивного зала закрытыми; проветривание осуществлять до начала занятий и во время перемен;

- выполнять физические упражнения только на сухом полу.

3.2. Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.3. Хранить спортивные снаряды, тренажеры и инвентарь в специально отведенных местах.

3.4. Учитель физкультуры обязан предпринимать действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций:

- пользоваться при работе исправной электроаппаратурой;
- соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током: не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками, не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра;
- не располагать вблизи оборудования (компьютера, принтера, музыкального прибора) сосуды с жидкостями;
- при работе с использованием компьютеров, оргтехники и мультимедийного оборудования следовать правилам эксплуатации соответствующего оборудования;
- при передвижении по территории школы обращать внимание на неровности и скользкие места (особенно в зимний период года), остерегаться падения из-за поскользывания; во избежание несчастных случаев ходить по сухой и чистой поверхности.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:

- пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности в работе электроприборов, оборудования, проводки;
- неисправности мебели и приспособлений вследствие износа, порчи;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;
- повреждение лабораторной стеклянной и фарфоровой посуды, инструментов;
- террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Процесс извещения руководителя о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае:

- незамедлительно сообщить о ситуации директору школы;
- для расследования несчастного случая сохранить обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были во время происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

4.3. Действия при возникновении аварий и аварийных ситуаций:

- при возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
- при возникновении неисправности в работе электроприборов, оборудования (посторонний шум, искрение, запах гари), при обнаружении оголенных электропроводов, неисправных выключателей, штепсельных розеток, других возможных опасностей предупредить окружающих, немедленно отключить электрический прибор от электросети и сообщить о данной ситуации директору школы;
- при возникновении неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом директору школы;
- при аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете необходимо помочь вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о произошедшем директору школы;
- в случае, если разбилась посуда или иные приборы из стекла, фарфора, не собирать их осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок;
- при возникновении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с инструкцией по безопасности при чрезвычайных ситуациях;
- при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья:

- при получении учащимся либо другим работником травмы оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение; в случае с учащимся - сообщить об этом родителям (законным представителям);
- при несчастном случае, предаварийной ситуации и ухудшении состояния своего здоровья прекратить работу и известить о происшествии директора школы.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы:

- привести в порядок рабочее место: разложить все предметы по местам, спортивные снаряды, тренажеры и инвентарь убрать в специально предназначенные для этого помещения на стеллажи;
- проветрить помещение в отсутствие, закрыть окна и фрамуги;

- отключить электрические приборы и оборудование, выключить освещение.

5.2. Для соблюдения правил личной гигиены после работы вымыть руки с мылом.

5.3. Обо всех недостатках оборудования, помещений, здания, отмеченных во время работы, сообщить заведующему хозяйством.