

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 г. Советский  
(МБОУСОШ №4)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель первичной профсоюзной  
организации

М.Е. Смирнова

«25» января 2022 года



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУСОШ № 4  
Е.А. Кузьмина

«25» января 2022 года



## ИНСТРУКЦИЯ

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

ИОТ – 129- 22

г. Советский

2022

## 1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям в домашних условиях допускаются учащиеся с 1-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 должен быть необходимый набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи (жгут кровоостанавливающий, бинт марлевый, лейкопластырь бактерицидный, салфетки антисептические спиртовые и т. д.).
- 1.5. Во время занятий дома, по возможности, должен находиться один из родителей/лиц их заменяющих для оказания первой помощи в случае получения травмы.
- 1.6. При проведении занятий в домашних условиях соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан сообщить о случившемся учителю, проводящему занятие.
- 1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок и технику выполнения упражнений, правила личной гигиены.
- 1.9. 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:*

## **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 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. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.
- 3.2. Строго следовать указаниям учителя или его ассистента.
- 3.3. Не выполнять упражнения с неработающей камерой.
- 3.4. Постоянно следить за своим самочувствием. В случае затруднений выполнять упражнение использовать облегченный его вариант или прекратить выполнение.
- 3.5. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя.

- 3.6. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.
- 3.7. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться после прыжка, перевода вес тела на верхние конечности.
- 3.8. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать невынужденных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т. п.
- 3.9. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

#### 4. Требования безопасности после окончания занятий.

- 4.1. Вымыть руки с мылом и теплой водой, умыть лицо (по возможности принять тёплый душ).
- 4.2. Переодеться в повседневную одежду.

Инструкцию разработал:

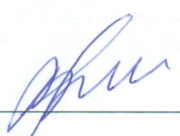

Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ –

Смирнов Андрей Николаевич / 

Согласовано:

Заместитель директора по УВР -  / 

С инструкцией ознакомлен:

«25» января 2022 г.  / 

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_