

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВПО
«Кубанский государственный
университет» в г. Тихорецке

Е.Н.Астанкова

2015 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

при проведении занятий по физической культуре

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция регламентирует общие требования охраны труда при проведении занятий по физической культуре, требования охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм, при проведении занятий по легкой атлетике.

2. Общие требования охраны труда

2.1. К занятиям по физической культуре допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и ознакомленные с инструкцией по охране труда и поведения студентов на занятиях по физической культуре, имеющие спортивную форму и спортивную (сменную) обувь.

2.2. На занятие по физической культуре запрещается приносить предметы, которые могут травмировать.

2.3. Студент на занятии по физической культуре при первых же признаках недомогания должен немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю. Студент, который чувствует себя плохо или не в состоянии заниматься по какой-либо причине должен до начала занятия сообщить об этом преподавателю.

2.4. Документом, освобождающим от занятий по физической культуре, является медицинская справка.

2.5. Освобождение от занятий по физической культуре по справке, по сути, является освобождением лишь от выполнения физической нагрузки, в то время как в программу занятия физической культуры входит еще и такой компонент как «знания», поэтому пропуск занятий по данной причине является необоснованным.

2.6. Во время занятий по физической культуре преподаватель несет ответственность за жизнь и здоровье студентов.

2.7. Спортивные снаряды должны быть исправными, отвечать требованиям безопасности для занятий физкультурой и спортом.

2.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по

КОПИЯ ВЕРБА

ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКОВА



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.

3. Требования охраны труда до начала занятий.

3.1. Все студенты должны быть в спортивной форме.

3.2. Студенты, имеющие медицинское освобождение от занятий, обязаны поставить в известность преподавателя.

3.3. Входить в тренажерный (спортивный) зал разрешается только с разрешения преподавателя.

3.4. Во время общего построения студенты получают от преподавателя инструктаж о целях и ходе проведения занятия, о предлагаемых упражнениях и техники безопасности их выполнения.

4. Требования охраны труда в процессе занятий.

4.1. Требования охраны труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм

4.1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

4.1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол и др.) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов (травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке).

4.1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

4.1.4. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность преподавателя, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи, и сообщить о несчастном случае администрации филиала.

4.1.5. Перед началом занятий необходимо:

- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования;

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;

- провести разминку, тщательно проверить тренажерный зал или спортивную площадку.

4.1.6. Во время занятий необходимо:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по

КОПИЯ ВЕРНА

**ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКОВА**



команде (сигналу) преподавателя;

- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

4.1.6. Студентам запрещается:

- принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;

- принимать участие в спортивных и подвижных играх в украшениях, которые могут травмировать окружающих;

- покидать зал без разрешения преподавателя.

4.1.6.2 Преподавателю запрещается:

- допускать к занятиям студентов, имеющих медицинские противопоказания;

- оставлять без присмотра студентов;

- использовать неисправное спортивное оборудование.

4.2. Требования охраны труда при занятиях легкой атлетикой

4.2.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

4.2.2. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на студентов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

4.2.3. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви,

4.2.4. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность преподавателя, который обязан обеспечить оказание первой помощи, и сообщить о несчастном случае администрации филиала.

4.2.5. Перед началом занятий необходимо:

- подготовить тренажерный (спортивный) зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;

- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в тренажерном зале и на спортивной площадке;

- проверять исправность спортивного оборудования;

в благоприятную погоду проводить занятия по легкой атлетике максимально на свежем воздухе;

- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме месте приземления,

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКОВА



проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

-протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.);

-провести разминку.

4.2.6. Во время занятий необходимо:

-при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее, чем на 15м за финишную отметку;

-во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

-не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

-перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

-не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;

-не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска;

-не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4.2.6.1. Преподаватель обязан:

-обеспечить безопасное выполнение упражнений, прыжков, бросков;

-при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между студентами во избежание столкновений;

-обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. Требования охраны труда при занятиях гимнастикой

4.3.1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

4.3.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

-травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

4.3.3. Занятия по гимнастике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4.3.4. О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность преподавателя, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи, и сообщить о несчастном случае администрации филиала.

4.3.5. Перед началом занятий необходимо:

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКО



- подготовить тренажерный (спортивный) зал для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- проверять исправность спортивного оборудования;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев;
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- провести разминку.

4.3.6. Во время занятий необходимо:

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учеником;
- выполнять упражнения на неисправном снаряде.

Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;

Преподавателю запрещается:

- допускать к занятиям студентов, имеющих медицинские противопоказания;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий необходимо:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить тренажерный (спортивный) зал;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

За санитарное состояние и порядок в раздевалках несут ответственность дежурные, назначенные преподавателем.

В раздевалках запрещается: толкаться, курить, сорить, находиться посторонним лицам, загромождать выход из раздевалки.

6. Требования охраны труда в аварийной ситуации

6.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, который в свою очередь сообщает об этом администрации филиала.

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКОВА



6.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медицинскому работнику филиала или в ближайшее лечебное учреждение.

6.3. При возникновении пожара в тренажерном (спортивном) зале немедленно эвакуировать студентов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ООТ

О.Н. Кравчук

КОПИЯ ВЕРБА
ДИРЕКТОР ФИЛИАЛА
Е.Н. АСТАНКОВА

