

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО МОСИ


И.А. Загайнов
2017 г



ИНСТРУКЦИЯ № 43

по охране труда при проведении занятий со студентами
в спортивном зале

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Правила безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на уроках, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общего физической подготовки).

1.2. Эти правила безопасности являются обязательными для выполнения руководителями, преподавателями физической культуры и лицами, которые проводят физкультурно-массовую, спортивную, оздоровительную работу во время обучения и отдыха в учебных заведениях, а также всех учащихся учебного заведения.

1.3. Занятия по физической культуре в институте проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной Министерством образования РФ. Уроки, занятия в кружках, секциях должны проводиться только преподавателями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.

1.4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме к новому учебному году дает комиссия, созданная в институте.

1.5. Переоборудование спортивных сооружений и установки дополнительного оборудования разрешается только по согласованию с представителями пожарного надзора и Роспотребнадзора.

1.6. Для занятий по физкультуре допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.7. При проведении занятий по физкультуре, как во время занятий, так и во внеурочное время студенты пользуются специальной спортивной одеждой (спортивный костюм) и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.

1.8. В спортивных залах должна быть аптечка (на открытых спортивных площадках - переносная аптечка) с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.

1.9. При проведении спортивных соревнований в институте необходимо обеспечить медицинское обслуживание.

1.10. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета 2,8 м² на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.

1.11. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.

1.12. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.

1.13. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.

1.14. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 °С; в спортивных залах не ниже 17 °С и в душевых - 25 °С.

1.15. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.

1.16. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.

1.17. В каждом спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Раздевалки спортзалов должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.

2.2. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью студентов.

2.3. На занятиях физической культурой учащиеся не должны носить часы, перстни, браслеты.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования охраны труда на занятиях по физической культуре.
- Проводить занятия в спортзале вместе с преподавателем.
- На уроке физкультуры ученики должны быть одеты только в спортивную форму, ногти коротко обрезаны, волосы подобраны.

- Обувь должна быть с резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учащимся упражнений.

- При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.

- Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
- После занятий нужно мыть руки с мылом.
- Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.

- Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.
- Спортивная форма всегда должна быть чистой.
- Обувь должна соответствовать размеру, который носит учащийся.
- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю.

Не разрешается:

- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку на занятии.
- Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину учащегося, который бежит впереди.
- Делать подножки, цепляться за форму.
- Переносить тяжелые приборы без разрешения преподавателя.
- Изменять высоту снаряда без разрешения преподавателя.
- Переходить от снаряда к снаряду без разрешения преподавателя.

3.2. Во время занятий по гимнастике:

- Гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов. Детали креплений должны быть надежно закручены.

- Рабочая поверхность перекладины, брусьев должна быть гладкой. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом.

- Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.

- Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании.

- К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по охране труда.

Возможность получения травм при выполнении упражнений:

- на неисправных снарядах;
- без надлежащей страховки;
- без применения гимнастических матов;
- на загрязненных спортивных приборах, а также при выполнении упражнений на приборах с влажными ладонями.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивная обувь должна быть с не скользкой подошвой;
- шест перекладины протереть сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, коня и козла, стопорных винтов на брусьях;
- в необходимых местах приготовить гимнастические маты. Поверхность матов должна быть ровной.

Во время проведения занятий:

- не выполнять упражнений на снарядах без разрешения преподавателя или его помощника, а также без страховки;
- необходимо соблюдать инструкции по приземлению во время выполнения прыжков через снаряды;
- не стоять близко к ученику, который выполняет упражнение на снаряде;
- не выполнять упражнения с влажными ладонями;
- во время выполнения упражнений непрерывным методом, необходимо следить за оптимальностью интервалов между учащимися (с целью предотвращения столкновений.)

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае появления у учащегося болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- в случае возникновения пожара в спортзале немедленно прекратить занятия и вывести учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации и в соответствующие органы
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о несчастном случае администрации института, специалисту по охране труда и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в месте его хранения;
- протереть шест и брусья сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

3.3. Во время занятий по легкой атлетике:

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, распушенным на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять;

- метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключающие попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м.

- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда.

Возможное получение травм во время занятий:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождения ученика в зоне метания в момент броска;
- выполнение упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и обувь;
- тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов;
- протереть тряпкой снаряды для метания.

Во время занятий учитывают, что:

- беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- возможные столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой учащихся;
- прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземлятся на руки во время прыжка;
- в зоне метания не должно быть учащихся при выполнении броска;
- не надо стоять с правой стороны от учащегося, который выполняет метание;
- подбирать снаряды из зоны метания без разрешения преподавателя запрещается;
- передавать снаряды для метания броском запрещается;
- не оставлять на местах занятий грабли и лопаты;
- перед метанием посмотреть, нет людей в направлении броска.

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, **незамедлительно** сообщить о несчастном случае администрации института, специалисту по охране труда и родителям, и, при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

3.4. При проведении занятий по лыжной подготовке:

- Место проведения занятий по лыжной подготовке - профиль склонов, рельеф местности, дистанцию и условия проведения нужно выбирать в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

- Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра. Размер площадки должен обеспечивать дистанцию между лыжниками не менее 10 м.

- Кроме того, обязательным является предварительный ИНСТРУКТАЖ учащихся.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- осмотреть снаряжение;
- проверить исправность креплений;
- проверить состояние лыжни.

При проведении занятий следует учитывать, что:

- интервал движения между учащимися должен составлять 3-4 м в дистанции не менее 25-35 м при спуске вниз;
- после спуска не надо останавливаться возле подножия;
- при спуске надо осторожно удерживать лыжные палки.

3.5. При проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол):

• Спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и не скользкой поверхностью, не имеет механических включений, приводящих к травмам.

• Площадки нельзя ограждать канавами и делать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м от площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут нанести травму.

• Во время занятий, тренировок и соревнований учащиеся должны выполнять указания преподавателя, тренера, судьи, соблюдать установленные правила и последовательность занятий, постепенно прибавлять нагрузку на мышцы с целью предотвращения травм.

• Перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту.

• Одежда учащихся, занимающихся спортивными играми, должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков - гандболистов, баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве.

• Игрокам не нужно носить на себе любые предметы, опасные для себя и других игроков.

• Учащимся, которые играют в футбол, следует иметь индивидуальные защитные средства: защитные щитки под гетры, вратарям - перчатки.

• Кольца для игры в баскетбол следует закреплять на высоте 3,05 м от пола спортзала.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. При подведении итогов подчеркнуть выполнения учащимися мер безопасности при проведении занятий.

4.2. Зайти в раздевалку, одеться и, с разрешения преподавателя, выйти из спортзала.

4.3. Во время одевания быть опрятным, не толкаться.

4.4. Каждому студенту после занятий в спортзале необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. В случае появления у учащегося болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также плохом самочувствии - прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

5.2. Если учащийся получил травму, надо немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, **незамедлительно** сообщить о несчастном случае в администрацию института, специалисту по охране труда и родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.

5.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрацию института и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения.

Инструкцию разработал:

Преподаватель физической культуры



А.В. Чуфистов

Согласовано:

Специалист по ОТ



И.Л. Старыгин

Уполномоченное лицо по ОТ
от трудового коллектива

Г.А. Федяева