

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»
(ГБПОУ СО «Красноуфимский многопрофильный техникум»)

С учетом мнения
Председателя профсоюза
ГБПОУ СО «Красноуфимский
многопрофильный техникум»
Н.П. Дрягина
«31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ СО
«Красноуфимский
многопрофильный техникум»
В.И. Сычев
«31» августа 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда во время занятий физической культуре в спортивном зале

ИОТ – №05-30 – 2017

Введена в действие:	<u>01 сентября</u>	20 <u>17</u> г.
Срок действия:	<u>01 сентября</u>	20 <u>22</u> г.
Пересмотрена:	_____	20 ____ г.
Продлена:	_____	20 ____ г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда во время занятий физической культуре в спортивном зале ИОТ – №05-30 – 2017

1. Общие требования безопасности

- 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 и оздоровительных лагерях и т.п., а также всех обучающихся учебного заведения.
- 1.3. Занятия по физической культуре в учебном заведении проводятся согласно программе по физической культуре, утвержденной министерством образования. 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 учебного заведения к новому учебному году дает комиссия, созданная в техникуме.
- 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 обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.7. Заключение о состоянии здоровья медперсонал доводит до сведения преподавателя физкультуры или лица, которое проводит занятия по физкультуре. На основании этих данных обучающиеся распределяются для занятий физкультурой на основную, подготовительную и специальную группы.
- 1.8. При проведении занятий по физкультуре, как на уроках, так и во внеурочное время обучающиеся 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.
- 1.9. 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.
- 1.10. При проведении спортивных соревнований в учебном заведении необходимо обеспечить медицинское обслуживание.
- 1.11. 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.
- 1.12. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.
- 1.13. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.
- 1.14. Рубильники электросети должны быть установлены вне спортзала. На всех розетках должны быть сделаны надписи о величине напряжения и установлены предохранительные заглушки.
- 1.15. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 17 ° С и в душевых - 25 ° С.
- 1.16. В спортивном зале на своем месте должен располагаться план эвакуации на случай пожара.

- 1.17. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.
1.18. В каждом спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Раздевалки спортзалов должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.
2.2. Дежурный по группе принимает раздевалку и отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.
2.3. Вход обучающихся в спортзал до начала занятий запрещается. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
2.4. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью учеников.
2.5. На занятиях физической культурой учащиеся не должны носить часы, перстни, браслеты.

3. Требования безопасности при проведении занятий

3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования техники безопасности на уроках физкультуры.
- 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 обучающимся 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 обучающийся.
- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно обращаться к преподавателю.

3.2. Не разрешается:

- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку на уроке.
- Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину обучающегося, 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае появления у обучающегося болевых ощущений (боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях), а также плохом самочувствии - прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
4.2. Если обучающийся получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае в администрацию учебного заведения и родителям и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую

пожарную часть, администрацию техникума и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. При подведении итогов подчеркнуть выполнения обучающимися мер безопасности при проведении занятий.
- 5.2. Зайти в раздевалку, одеться и, с разрешения преподавателя, выйти из спортзала.
- 5.3. Во время одевания быть опрятным, не толкаться.
- 5.4. Дежурный по группе убирает раздевалку и передает ее преподавателю физического воспитания.
- 5.5. Каждому обучающемуся после занятий в спортзале необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 5.6. После 3 и 4 уроков необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

Инструкцию разработал: Инженер по ОТ  /С.В. Федякова/