

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома
Жирновского нефтяного техникума
М.А. Горбунова
20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Жирновского нефтяного техникума
Г.В. Дорошенко
20 19 г.



Инструкция

по охране труда при проведении учебных занятий по физическому воспитанию студентов и во время тренировок в спортивных секциях по гиревому спорту, рукопашному бою, тяжелой атлетике и настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

ИОТ-В-15

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К спортивным занятиям допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Во время занятий спортом могут иметь место следующие опасные факторы:

- травмы при падении, применении опасных приемов;
- травмы при выполнении упражнений на снарядах, с гирями с влажными ладонями и загрязненных снарядов;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных снарядах.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Не реже 1 раза в квартал проводить санитарно-технический осмотр мест занятий снарядов, тросов, креплений комиссией в составе руководителя физвоспитания, преподавателей, инженера по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить состояние спортивных снарядов, инвентаря, мест занятий. При обнаружении неисправностей, недостатков принять меры к их устранению.

2.3. Провести разминку для разогрева организма и обеспечения санитарно-гигиенических требований при проведении занятий и предупреждения несчастных случаев.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Преподаватели и тренеры во время занятий и тренировок в спортивном зале обязаны:

- обеспечивать страховку и помощь при выполнении физических упражнений;
- знать степень физической подготовленности студентов, состояние их здоровья;
- знать влияние физических упражнений на организм человека, различать признаки утомления и правильно определять нагрузку на занятиях и тренировках;
- проверять лично состояние мест занятий, оборудования и инвентаря, чистоту и порядок в зале перед каждой тренировкой и занятиями и требовать этого от преподавателя предыдущей смены;
- уметь оказать первую помощь пострадавшим при получении травмы во время проведения занятий;
- требовать у студентов проводить спортивные занятия и тренировки только в спортивной форме;
- предъявлять высокую требовательность к себе в соблюдении дисциплины и выполнении мер безопасности на всех занятиях и тренировках;
- на перекладных выполнять все упражнения только силового варианта.

3.2. В случаях, если состояние мест занятий неудовлетворительное имеются факторы угрожающие здоровью студентов, занятия не проводить до устранения выявленных недостатков.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении студентом травмы немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить об этом руководству техникума и родителям пострадавшего, при необходимости

отправить его в больницу.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать всех находившихся людей из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага загорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Подвести итоги занятий.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивные снаряды и инвентарь.
- 5.3. Снять спортивную одежду и обувь.
- 5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.

Всем преподавателям, тренерам и всем студентам строго выполнять все пункты инструкции по охране труда и меры безопасности на занятиях.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистая, но и сухая. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закрепленном положении. Круг гимн. снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или зискокив они предотвращают различным повреждениям.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движениях в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

1. Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.
2. Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).
3. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
4. Не покидать без разрешения учителя место занятий.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

7. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

10. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Во время бега не толкаться, не ставить подножки.

Перед выполнением упражнений по метанию просмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладки, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусев.

В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.

Запрещается выполнять опорные прыжки, а так же упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.

Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).

При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

При проведении подвижных игр необходимо

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

1. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10°C надеть плавки.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Удрать инвентарь в отведённое место.

Переодеться в сухую одежду.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

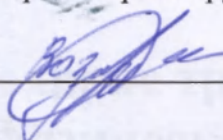
Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Составил:

Инженер по охране труда

 Возчиков Ф.А.

ИОТ-В-15