

СОГЛАСОВАНО

Преподаватель профкома

Д.М. Кривенцева



2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТПОAU АО АПК

М.В. Котенко



2021 года

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда (технике безопасности) преподавателя и обучающихся на занятиях физической культуры и спортом.

ИОТ – 60– 2021

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для преподавательского состава АПК при организации и проведении учебных и вне учебных занятий по физической культуре и спорту. Преподаватели физической культуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться требованиями системы стандартов ГОСТ 12.0.004-2015 «Система стандартов безопасности труда (ССБТ). Организация обучения безопасности труда. Общие положения» и «Методическими рекомендациями по разработке инструкций по охране труда» (утверждённых Минтрудом РФ 13.05.2004 г.) и иными нормативными правовыми актами, в том числе локальными актами по охране труда и осуществлять контроль за соблюдением обучающимися правил и инструкций по охране труда. Преподаватель физической культуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся. К самостоятельной работе преподавателем физической культуры допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие диплом о соответствующем педагогическом образовании, прошедшие подготовку, обучение и инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе преподавателем физической культуры необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий по физической культуре в спортивном и тренажёрном зале, на стадионе возможно воздействие на работающих и 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; - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке; - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха; - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; - выполнение упражнений без разминки; - поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

1.4. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Работающие и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться и знать маршруты эвакуации при пожаре.

1.6. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.7. При несчастном случае немедленно сообщить об этом директору колледжа, принять меры по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

1.9. Находиться учащимся в зале в отсутствие преподавателя
ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Перед началом занятий преподаватель должен убедиться в надежности установки и крепления спортивных снарядов и состоянии здоровья каждого обучающегося.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания преподавателя.

3.2. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. На занятиях по гимнастике, перед выполнением упражнений обязательно провести с обучающимися небольшую разминку.

В ходе занятий:

3.3.1. При выполнении упражнений на шведской стенке, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховывать обучающихся от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения преподавателя подниматься на высоту.

3.3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.3.3. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя.

3.3.5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3.6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При проведении занятий по игровым видам спорта:

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

3.4.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

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

3.4.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя занятий.

3.5. При проведении занятий в тренажёрном зале:

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

- 2.2. Включить полностью освещение спортивного зала и убедиться в исправной работе электрооборудования: - светильники должны быть ограждены металлической сеткой; - светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; - электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; - корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электропилок.
- 2.4. Проверить санитарное состояние спортивного (тренажёрного) зала и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 минут до прихода обучающихся.
- 2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале не ниже +19°C.
- 2.6. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.
- 2.7. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.8. В местах сосков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.9. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.10. Проверить состояние пола. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке (скамьи для сидения, деревья, нестандартное спортивное оборудование должно быть установлено не менее 2 метров от границы открытых спортивных площадок, а в закрытых помещениях выступающие части конструкций, в том числе и система отопления ограждается на высоту не менее, чем на 1,8 метра).
- 2.11. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.12. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий в зависимости от их вида: на тренажерах, гимнастических снарядах, по игровым видам спорта или по лёгкой атлетике.
- 2.13. Провести разминку.

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

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

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

3.6. На легкоатлетических занятиях:

3.6.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.6.2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.

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

3.6.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

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

3.6.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении у обучающегося во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить его занятия.

4.2. Обучающийся при плохом самочувствии обязан самостоятельно прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору колледжа.

4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря (тренажёра), прекратить занятия и сообщить об этом директору колледжа. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря (тренажёра).

4.5. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору колледжа, в пожарную охрану по телефонам 112 или 101 и приступить к тушению очага возгорания с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.
 - 5.2. Убрать спортивный инвентарь и оборудование в отдельное место хранения.
 - 5.3. Проветрить зал, закрыть окна, форточки (фрамуги) и выключить свет.
 - 5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Согласовано:

Специалист по ОТ

Ethy ✓

E.A. Неретина

С инструкцией

ознакомлен(а)