

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«Череповецкий металлургический колледж имени академика И.П. Бардина»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени академика
И.П. Бардина»



Т.В.Иевлева

« » мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО «Череповецкий
металлургический колледж имени
академика И.П. Бардина»



И.М. Люсин

« » мая 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по гимнастике и на тренажерах

ИОТ 03-02-22-1

Череповец
2022

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии:

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №772н от 29.10.2021г. Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации №12-1077 от 25 августа 2015 года «Рекомендации по созданию и функционированию системы управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Трудовым кодексом Российской Федерации и иными нормативно правовыми актами по охране труда.

1.2. К занятиям гимнастикой и на тренажерах допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, тренажерных устройствах, 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.

1.4. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.5. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

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

1.7. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах.

Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной - трех фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже -10С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены и между сменами – 5 - 10 минут.

При достижении температуры воздуха +14С проветривание в спортивном зале следует прекращать.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

2.2. Студенты группы принимают раздевалку и отвечают за чистоту и порядок в раздевалке.

2.3. Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Длинные волосы и челки убирать в хвост. Ногти должны быть острижены.

2.4. Надеть спортивную форму установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.5. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

2.6. Проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.

2.7. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца (короткой спортивной форме).

3.2. Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятии.

3.3. В течение урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятий без разрешения преподавателя;
- не начинать занятия без разминки;
- не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- соблюдать дисциплину, бережно относиться к спортивному инвентарю;
- не нарушать требований дисциплины обучающихся в колледже (не курить и не парить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).

3.4. При изучении прыжков и гимнастической комбинации обучающиеся должны знать правила страховки, самостраховки для предупреждения возможных травм.

3.5. В местах соскоков со снарядов следует положить гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы поверхность их была ровной. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.6. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.7. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

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

3.9. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных обучающихся. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

3.10. Установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя.

3.11. Выход обучающихся во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

3.12. Обучающиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физической культуры и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После занятий все снаряды и спортивный инвентарь должны быть аккуратно поставлены на места хранения согласно схеме их размещения в зале.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработана:  /И.В. Смирнова/

Согласовано: специалист по охране труда  А.И. Клименко/

Зам. директора по УВР:  /И.А. Кирьянова/