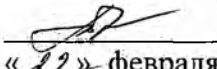
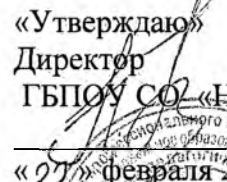


**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»  
(ГБПОУ СО «НТПК № 1»)**

«Согласовано»  
Председатель профсоюзного  
комитета первичной  
профсоюзной организации  
ГБПОУ СО «НТПК № 1»  
 Т. М. Кудрявцева  
«12» февраля 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор  
ГБПОУ СО «НТПК № 1»  
 Н. Г. Никокошева  
«27» февраля 2017 г.  
Приказ от 22.02.2017 № 36-од



**Инструкция  
по охране труда при проведении занятий  
в спортивном зале**

ИОТ - №12

2017 г.

## 1. Общие положения по охране 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, соревнованиях, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах обще 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 колледже и оздоровительных лагерях и т.д., а также для всех учащихся колледжа.

1.3. Занятия по физической культуре в колледже проводятся согласно утвержденной программы по физической культуре. Занятия, кружки, секции должны проводить только преподавателями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.

1.4. Разрешение на ввод в эксплуатацию спортивных сооружений (зала) и проведения занятий по физкультуре и спорту при приеме колледжа к новому учебному году дает комиссия.

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 в учебное, так и во внеурочное время учащиеся колледжа пользуются специальной спортивной одеждой и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.

1.8. В спортивном зале должна быть аптечка с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.

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

1.10. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета  $2,8 \text{ м}^2$  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  $18-20^\circ \text{C}$ ; в спортивных залах не ниже  $17^\circ \text{C}$ .

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 спортзале должны быть 2 порошковых огнетушителя.

## 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 отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.

2.3. Вход учащихся 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 учащихся.

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

### 3. Требования безопасности при проведении занятия

#### 3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования техники безопасности на уроках физкультуры.
- Проводить занятия в спортзале вместе с преподавателем.
- На уроке физкультуры учащиеся должны быть одеты только в спортивную форму, волосы подобраны.
- Обувь должна быть с ровной желательной резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении учеником 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 студент.
- 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 уроке.
- 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 учащиеся, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности.

#### 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 протереть перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, коня и козла, стопорных винтов на брусках;
- 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 учащемуся, 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, а самому преподавателю непосредственно начать ликвидацию пожара;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации колледжа 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, исключая попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м.
- К занятиям допускаются студенты, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности.

### **Возможное получение травм во время занятий:**

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождения учащегося 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;
- обязательным является падение команды на право выполнить метание снаряда;
- 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 медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации колледжа и родителям, и при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

#### **3.4. 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 безопасности по окончании занятия**

- 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.
- 4.5. После занятий необходимо сделать влажную уборку пола спортзала и матов.

#### **5. Требования безопасности 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 студент получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации колледжа 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, администрации колледжа и приступить к тушения пожара первичными средствами пожаротушения

Разработал:

инженер по охране труда  
и технике безопасности



А.Д. Сисин