

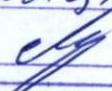
«СОГЛАСОВАНО»

Председатель  
профсоюзного комитета  
Н.В. Гапоненко«11» 11 2010 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ГОУ ОмГУ

  
В.И. Струнин/«11» 11 2010 г.**ИНСТРУКЦИЯ № 14****по охране труда на уроках физической культуры****в спортзалах и на спортиплощадках,****во время туристических походов, экспедиций и экскурсий.**

<b>ПЕ</b>	<b>СМОТРЕНО</b>
Дата	<u>04.06.2020</u>
Должн.	<u>Начк ООТ</u>
Ф.И.С.	<u>Магдеев ТА</u>
Подпись	

Дата введения 13.12.2010**1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящее Положение разработано на основании требований ТК РФ, Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (постановление Минтруда России от 17.12.2002 № 80), Инструкции по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами по Российской Федерации (приказ Минобразования России от 13.07.92 № 293).

1.2. Требования являются обязательными при организации и проведении занятий (в учебных группах, секциях, сборных командах по видам спорта), спортивных соревнований на открытых площадках и стадионах, а также в походах и на экскурсиях.

1.3. Преподаватели, проводящие занятия по физической культуре, обязаны:

- \* руководствоваться настоящим положением, правилами внутреннего распорядка, иными нормативными актами, связанными с учебным процессом;
- \* нести ответственность за охрану здоровья и жизни студентов;
- \* обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;
- \* контролировать доступность нагрузки и последовательность ее увеличения;
- \* знать физическую подготовку каждого студента;
- \* при необходимости, обеспечивать страховку во время выполнения упражнений;
- \* при появлении у студентов во время занятий признаков недомогания немедленно направлять их к врачу, если необходимо - организовать сопровождение.

1.4. Заведующий кафедрой физического воспитания:

- \* несет персональную ответственность за подготовку и проведение учебных занятий и спортивных мероприятий;
- \* назначает или отстраняет руководителей (и их заместителей) походов, экскурсий;
- \* утверждает маршруты и планы подготовки и проведения походов, экскурсий
- \* проводит целевой инструктаж руководителям и их заместителям о мерах безопасности участников походов, экскурсий (с оформлением в соответствующем журнале);
- \* отдает распоряжения о проведении похода, экскурсии;
- \* утверждает персональный состав участников похода, экскурсии;

\*распределяет ответственность за безопасное проведение мероприятия между руководителями похода, экскурсии;

\*выдает руководителю необходимые документы (копии распоряжения, приказы, маршрутный лист и т.п.).

1.5.Требования безопасности к помещениям и спортивным сооружениям для проведения занятий и соревнований:

\*полы спортзала - упругие, без щелей, с ровной и нескользкой поверхностью;

\*окраска стен и потолка спортивного зала – устойчивая к ударам мяча, не осыпается и не пачкается;

\*радиаторы водяного отопления закрыты деревянными щитами;

\*оконные стекла защищены ограждениями. Окна имеют устройства для проветривания;

\*освещенность спортзала не менее 300 лк – при занятиях подвижными играми, 200 лк – при занятиях гимнастикой и борьбой, 150 лк – при занятиях легкой и тяжелой атлетикой; освещенность ринга – 1000 лк. Боковое освещение не разрешается;

\*светильники закрыты защитными решетками;

\*электрический автомат (рубильник) установлен вне помещения (в коридоре, на лестничной площадке и т.д.);

\*на видном месте вывешен план эвакуации на случай пожара;

\*двери, предназначенные для эвакуации, открываются в сторону выхода из помещения, запоры – изнутри;

\*вентиляция спортзала осуществляется естественным сквозным проветриванием (через окна и двери). При этом предусмотрена приточно – вытяжная вентиляция;

\*на видном месте вывешены инструкции по безопасности на каждый вид спорта, предусмотренный учебным планом;

\*имеется укомплектованная медицинская аптечка, доступ к которой должен быть свободным;

\*в спортзале находится не менее двух огнетушителей;

\*беговая дорожка – без бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

\*прыжковые ямы заполнены взрыхленным на глубину 20-40см песком, расстояние от края прыжковой ямы до толковой доски не менее 1м;

1.6.Требования безопасности, предъявляемые к спортивному инвентарю, снарядам и оборудованию:

\*спортивные снаряды и оборудование, установленные в залах или на открытых площадках, должны находиться в исправном состоянии и надежно закреплены;

\*пластины для крепления крюков и растяжек плотно привинчены к полу и надежно закреплены;

\*гимнастические маты укладываются вплотную друг другу, обеспечивая необходимую площадь для выполнения упражнений;

\*мячи набивные используются по номерам в соответствии с возрастом и физической подготовкой студента;

\*спортивные снаряды, предназначенные для метания, должны соответствовать возрасту и полу (по правилам соревнований).

## 2.Требования безопасности перед началом занятий по физической культуре, перед экскурсией или походом

2.1.Преподаватель обязан:

\* перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий;

\*сделать переключку студентов по журналу посещаемости;

\*убедиться, что все студенты одеты и обуты в соответствующую виду спорта и времени года форму;

\*выяснить состояние здоровья каждого студента. При необходимости, организовать доставку больного в медицинское учреждение;

\*проверить исправность, комплектность спортивного инвентаря и приспособлений;

\*провести разминку перед выполнением основных физических упражнений по учебной программе;

\*убедиться, что температура, влажность, скорость движения воздуха (микроклимат) и освещённость в норме (соответствуют времени года);

\*перед проведением похода, экскурсии проверить комплектность медицинской аптечки, приспособлений, документации, запаса продуктов питания и воды.

### 3. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре, соревнований и походов.

3.1. Во время проведения занятий, в походах и на экскурсиях к участникам предъявляются следующие требования:

\*студенты, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы;

\*студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях по физической культуре. При этом допускается их привлечение к подготовке занятий (подметать мусор, проводить влажную уборку пола и т.д.);

\*соблюдаются возрастные нормы начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

\*подготовительность участников соответствует классу данных соревнований. К спортивным соревнованиям не допускаются студенты из подготовительной и специальной медицинской группы;

\*всеми участниками соблюдаются правила соревнований;

\*участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде. И соблюдают правила их ношения;

\*осуществляется медицинское обеспечение соревнований;

\*о каждом несчастном случае немедленно сообщается руководителю соревнований и администрации;

\*при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются; об этом сообщается руководителю соревнований.

3.2. Во время проведения занятий по физической культуре, соревнований и походов студенты могут травмироваться или заболеть:

\*падении, выполнении упражнения на спортивных снарядах или упражнения без страховки;

\*падении, выполняя упражнения без применения гимнастических матов, прыжковой доски,

\*выполнении прыжков с места или с разбега при отсутствии прыжковой ямы или плохого состояния;

\*падении, выполняя упражнения на спортивных снарядах(причины: влажные ладони, загрязнённые снаряды, мокрый пол);

\*ливне, грозе, поражении молнии,

\*укусах насекомых (энцефалитный клещ, осы, мошка и др.) или укусах ядовитых змей, пауков;

\*падении ветровально – буреломных, зависших, сухостойных деревьев;

\*камнепаде;

\*прохождении заболоченной, горной, труднопроходимой местности, преодолении водных преград;

\*повышенной (пониженной) температуре воздуха;

\*плохой видимости;

\*лесном или степном пожаре;

\*употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод, растений;

\*употреблении воды из непроверенных источников.

3.3. Одежда и обувь студентов во время проведения занятий по физической культуре должна соответствовать требованиям:

\*размеры и покрой одежды не затрудняют дыхание, кровообращение и не стесняют движение. Одежда не должна быть слишком свободной;

\*рубашки с узкими ворониками и манжетами, а также брюки с поясом недопустимы;

\*для занятий в помещении иметь: мужчинам - спортивные трусы, облегающие плавки, футболку, майку; женщинам - спортивные трусы, облегающие плавки, топик, майку, бюстгальтер. Недопустимы блузы свободного покроя;

\*обувь плотно облегает стопу, без каблука, подошва обуви толщиной не более 1,5 см.

3.4. Преподаватель и студенты обязаны соблюдать правила личной гигиены во время занятий по физической культуре, соревнований, в походе.

3.5. При нахождении на территории университета, во время занятий, спортивных соревнований, в туристических походах и т.д. преподаватель и студенты обязаны выполнять правила внутреннего распорядка.

3.6. Выполнение требований безопасности на занятиях по физической культуре, на спортивных соревнованиях, в группах спортивного совершенствования по видам спорта возлагается на:

\*администрацию университета;

\*тренерско – преподавательский состав и врачей;

\*студентов.

3.6.1. Администрация университета несёт ответственность за:

\*подбор кадров тренерско – преподавательского и инструкторского состава, технического персонала;

\*финансовое и материальное обеспечение учебно - тренировочного процесса и спортивных мероприятий;

\*обеспечение технического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования;

\*наличие и эффективность работы защитных и спасательных, в том числе противопожарных, средств;

\*наличие медицинского обслуживания, включая медицинский транспорт(при необходимости);

\*приём, размещение, питание, обеспечение безопасности, транспортирование участников мероприятий, тренеров и судей;

\*приём, размещение и обеспечение безопасности зрителей.

3.6.2. Тренерско- преподавательский состав и врачи несут ответственность за:

\*отсутствие планирования учебно- тренировочного процесса и методические ошибки в построении занятий, форсирование подготовки студентов, нарушение дидактических принципов последовательности и постепенности;

\*отсутствие проверки преподавателем (тренером) качества спортивного оборудования и безопасности мест занятий, а также защитного инвентаря и снаряжения;

\*отсутствие страховки при проведении учебно- тренировочных занятий и во время соревнований;

\*некомпетентность при использовании в учебно- тренировочном процессе упражнений из других видов спорта;

\*плохую дисциплину на учебно- тренировочных занятиях;

\*отсутствие у преподавателя (тренера) данных медицинского контроля (предоставляется врачом, осуществляющим наблюдение);

\*допуск к занятиям и соревнованиям студентов, не прошедших медицинский контроль, а также реконвалесцентов, не закончивших полностью курс лечения после травмы, заболевания или хирургического вмешательства;

\*неоказание первой помощи пострадавшему и его своевременную доставку в медицинское учреждение;

\*предложение спортсмену использовать в процессе тренировки или соревнования допинг, стимулятор, иной запрещённый препарат или процедуру;

\*привлечение студентов (спортсменов) к хозяйственным, строительным, монтажным работам на спортивном сооружении без обеспечения мер безопасности;

3.6.3. Студенты несут ответственность за:

\*несоблюдение правил данного вида спорта и требований безопасности;

- \*попытку выполнить самостоятельно упражнение без достаточной физической подготовки;
- \*сокрытие травмы или заболевания от врача, тренера, товарищей по группе членов команды);
- \*использование в тренировочном процессе и на соревнованиях допинга или иных запрещённых препаратов и процедур;
- \*самовольное изменение утверждённого маршрута турпохода или альпинистского восхождения;
- \*выход на тренировку, восхождение и т.п. без разрешения тренера;
- \*использование без разрешения и необходимого контроля средств технических видов спорта: стрелкового оружия, акваланга, мотоцикла, дельтаплана и т.п.;
- \*плавание и ныряние в незнакомом месте без соблюдения мер безопасности;
- \*небрежность и неаккуратность в подготовке и использовании спортивного инвентаря, защитного и спасательного снаряжения;
- \*недисциплинированность, шутки и розыгрыши, повлекшие за собой травму или несчастный случай.

#### 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

4.1. Обо всех тяжелых травмах и происшествиях, случившихся во время занятий, соревнований вне учебного заведения или в походе, преподаватель (очевидец) травмы обязан сообщить о случившемся руководителю учреждения (в отдел охраны труда), оказать первую помощь, принять меры к доставке пострадавшего в медицинское учреждение. По возможности, сохранить обстановку места происшествия до прибытия комиссии по расследованию несчастного случая.

4.2. Знать и уметь оказывать медицинскую помощь при незначительных травмах.

4.3. В случае возникновения пожара преподаватель должен:

- \* сообщить в ближайшую пожарную часть;
- \* эвакуировать учащихся и сотрудников из помещений, эвакуацию нужно начинать из того помещения, где возник пожар, а также из помещений, которым угрожает опасность распространения пожара;
- \* сообщить руководителю учреждения и лично убедиться в отсутствии людей в опасной зоне;
- \* организовать тушение пожара имеющимися средствами до прибытия пожарной команды.

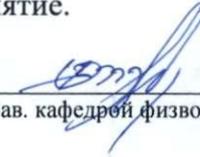
4.4. При отключении электроэнергии в спортзале прекратить движение в зале и сесть.

#### 5. Требования безопасности после окончания занятий, соревнований.

5.1. Покидать занятия учащиеся должны только с разрешения преподавателя.

5.2. Необходимо привести в порядок оборудование и вернуть спортивный инвентарь на места постоянного хранения.

5.3. Учащиеся после занятий спокойно заходят в раздевалку, переодеваются и идут на следующее занятие.

Разработал:  В.Г. Турманидзе  
Зав. кафедрой физвоспитания

Согласовано:  С.А. Никишина  
Начальник ОБТ и Ж

Юридический отдел



<b>ПЕРЕСМОТРЕНО</b>	
Дата	<u>30.10.2014</u>
Должность	<u>нач. обт</u>
Ф.И.О.	<u>Варачковская О.А.</u>
Подпись	<u></u>