

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 А.Ю. Новгородова

Протокол № 3 от

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «АМТ»

 Т.И. Кургузкина

Приказ № 1931-02 от

«30» августа 2023г.



## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях в спортивном зале

ИОТ- 3.23-2023

### 1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда в спортивном зале для обучающихся разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации".

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.3. К занятиям по физической культуре допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья). После болезни обучающийся обязан предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения. Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий по физической культуре, обязаны присутствовать на занятии.

1.4. Данный инструктаж по технике безопасности составлен для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на занятиях и дополнительных занятиях по физической культуре в образовательной организации.

1.5. Проведение инструктажа регистрируют в журнале инструктажа обучающихся с подписью инструктируемого и инструктирующего.

1.6. Инструктаж проводится с обучающимися 2 раза в год, на первом занятии после каникул, а также с вновь прибывшими обучающимися в течение учебного года.

### 2. Общие требования безопасности на занятиях в спортивном зале

2.1. Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале.

2.2. Каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены.

2.3. Во время проведения занятий вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных и (или) вредных факторов:

- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при нахождении в секторе броска;
- травмы вследствие плохой разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил спортивных игр;
- травмы при нарушении правил обращения со спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, правил техники выполнения упражнений.

2.4. Во избежание несчастных случаев, обучающимся следует внимательно ознакомиться с правилами безопасности на занятиях физической культурой и строго соблюдать их выполнение.

2.5. Обучающиеся должны спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из спортивного зала, раздевалок.

2.6. Присутствие обучающихся на занятиях в спортивном зале допустимо только в присутствии преподавателя физической культуры.

2.7. Запрещается загромождать проходы в раздевалках портфелями, сумками, передвигать скамейки.

2.8. Запрещено обучающимся приносить посторонние предметы на занятия, чтобы не отвлекать и не травмировать других.

2.9. Не выносить из спортивного зала, без указания преподавателя, любой спортивный инвентарь.

2.10. Во время проведения занятия необходимо соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным, точно выполнять указания преподавателя.

2.11. Запрещается без разрешения преподавателя физической культуры начинать самостоятельное выполнение упражнений на спортивных снарядах, играть в спортивные игры, осуществлять упражнения, не имеющие отношения к теме занятия.

2.12. При получении травмы, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны немедленно сообщить об этом преподавателю.

### **3. Требования безопасности перед началом занятия**

3.1. Перед занятием обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской).

3.2. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим обучающимся. В случае возникновения конфликтной ситуации обучающиеся должны сообщить об этом преподавателю.

3.3. Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям.

3.4. Убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы.

3.5. Под руководством преподавателя подготовить спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятия.

3.6. Занятие начинается по звонку с построения в спортивном зале

### **4. Требования безопасности на занятии**

4.1. В подготовительной части занятия, обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

4.2. В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;
- начинать упражнения с разрешения преподавателя физической культуры;
- начинать занятия с разминки;
- выполнять упражнения только на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- не покидать самовольно место занятий;
- не выполнять другие действия без разрешения преподавателя.

4.3. На занятиях обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.

4.4. Брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале или тренерской комнате, разрешается только с разрешения преподавателя.

4.5. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других.

4.7. Во время выполнения задания находится на отведенном для этого месте (во время бега, бежать по своей дорожке; во время зарядки стоять на своем месте, на безопасном расстоянии от соседа и т.д.).

4.8. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать дистанцию, избегать столкновений, избегать резкого изменения направления своего движения.

4.9. На занятиях запрещается жевать жевательную резинку, принимать какую-либо пищу.

4.10. При обнаружении поломок спортивного оборудования, обучающиеся должны немедленно сообщить преподавателю.

4.11. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и, предварительно уведомив преподавателя, обратиться в медицинский пункт образовательной организации.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях**

5.1. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю физической культуры.

5.2. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо сохранять спокойствие, четко выполнять указания преподавателя и по указанию, быстро и без паники, покинуть спортивный зал.

5.3. При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить преподавателю физической культуры.

5.4. Обо всех поломках спортивных снарядов и спортивного инвентаря оперативно сообщать преподавателю, не пытаться починить самостоятельно.

## **6. Требования безопасности по окончании занятия по физкультуре**

6.1. Занятие заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки.

6.2. При необходимости и с указания преподавателя обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

6.3. После разрешения преподавателя обучающиеся организованно, спокойным шагом покидают спортзал и расходятся по раздевалкам.


6.4. После физической нагрузки обучающимся не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

6.5. После занятия обучающиеся должны переодеться в раздевалке.

6.6. В раздевалке должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим обучающимся.

6.7. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Инструкцию разработал специалист по охране труда:

 /А.В. Бурухина/