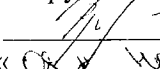


**СОГЛАСОВАНО**

Уполномоченный по охране труда  
от трудового коллектива

 Н.А. Фришина  
«08» ноября 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 Т.И. Кургузкина  
«08» ноября 2022г.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при занятиях в спортивном зале (вводный инструктаж)**

**ИОТ- 3.23-2022**

### ***1. Общие требования охраны труда***

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда» для обучающихся ГАПОУ СО «АМТ» (далее - техникум) при занятиях в спортивном зале.

1.2. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Обучающиеся, допущенные к занятиям в спортивном зале, должны знать и соблюдать:

- требования настоящей инструкции;
- правила внутреннего распорядка;
- расписание учебных занятий;
- правила пожарной безопасности;
- места расположения первичных средств пожаротушения;
- правила личной гигиены.

1.4. При занятиях в спортивном зале возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при столкновении;
- травмы при нарушении правил проведения спортивных игр, соревнований;
- 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 падениях на мокром, скользком полу;
- травмы при нахождении в зоне броска.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой первой помощи и первичными средствами пожаротушения.

1.6. Обучающиеся должны извещать преподавателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей (о неисправностях спортивного инвентаря, электропроводки, сантехнического оборудования, о нарушении целостности оконных стекол и пр.), о каждом несчастном случае, произошедшем во время занятия, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

### ***2. Требования охраны труда перед началом занятия***

2.1. Необходимо перед началом занятий поставить в известность преподавателя, если у обучающегося имеется освобождение от занятий физической культурой, а также проинформировать о ранее полученных травмах или плохом самочувствии.

2.2. Перед началом занятия обучающимся необходимо:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для самого обучающегося так и для окружающих (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- проверить надежность крепления спортивных снарядов и спортивного оборудования (крепления стоек и перекладины футбольных ворот, баскетбольных щитов, крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев должны быть с закрепленными ограничителями);
- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2.3. Запрещается приступать к занятиям, если обнаружены несоответствия учебных мест требованиям безопасности.

### ***3. Требования охраны труда во время занятия***

3.1. Обучающимся необходимо:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
- проявлять осторожность, быть внимательными, не отвлекаться и не отвлекать других;
- соблюдать порядок и чистоту;
- внимательно слушать объяснения порядка и техники выполнения упражнений, правила проведения спортивных игр, соревнований и запоминать их;
- начинать выполнение упражнений по сигналу преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только с исправным инвентарем;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.2. Обучающимся запрещается:

- виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- заниматься на мокром, непросохшем полу спортивного зала;
- покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя;
- самостоятельно без разрешения преподавателя брать и использовать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и инвентарной;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах или без страховки в отсутствие преподавателя;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах и со спортивным оборудованием с влажными ладонями;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися;
- пользоваться на занятии мобильными телефонами, наушниками и другими электронными устройствами;
- жевать жевательную резинку;
- мешать преподавателю проводить занятие;

- бросаться мячами друг в друга;
  - мешать другим обучающимся выполнять упражнения на занятии;
  - толкать выходящих из зала других обучающихся;
  - по окончании занятия оставаться в спортивном зале.
- 3.3. Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культуры:
- находятся в спортивном зале в специально отведенном месте;
  - наблюдают за проведением занятия;
  - внимательно следят за действиями других обучающихся.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, обучающиеся обязаны прекратить занятие, сообщить преподавателю и покинуть опасную территорию (возникновение возгорания, пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации, неисправности используемого инвентаря, угроза падения предметов, разрушение конструкций (разбитые стекла в дверных и оконных проемах, отслоение штукатурки, кирпичной кладки, коррозия металлических конструкций и пр.).

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения необходимо прекратить занятие, немедленно сообщить об этом преподавателю (в случае отсутствия рядом преподавателя, необходимо сообщить в пожарную охрану (по телефону 112) с указанием наименования объекта защиты, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемой информации) и покинуть опасную территорию.

4.3. Во время эвакуации необходимо соблюдать требования безопасности: нужно двигаться быстро, но без суеты (нельзя бежать, обгонять и толкать друг друга), придерживаться правой стороны коридора, при движении в группе держать друг друга за руки, чтобы никто не отстал, если в коридоре сильное задымление, прикрыть влажной тканью органы дыхания. После выхода из здания необходимо отойти в безопасное место, для того чтобы можно было проверить все ли покинули здание.

4.4. При несчастном случае, получении травмы или микротравмы необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора (если это не угрожает вашей жизни и здоровью), сообщить преподавателю о случившемся.

#### **5. Требования охраны труда по окончанию занятия**

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия, избегая столкновений.

5.3. Переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и спортивную обувь).

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

И.о. специалиста по охране труда



Основин М.А.