



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий с учащимися
в спортивном зале
ИОТ – 058

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. При наличии душа каждому иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных, не подготовленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха. ТБ (травмировании рук, суставов, ушибы).

1.4. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Не входить в спортивный зал в верхней одежде. Не вносить в спортзал портфели и сумки.

1.6. Спортивный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.

1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации колледжа и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в спортивном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды дежурного.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

2.4. Не включайте самостоятельно электроосвещение.

2.5. Не открывать дверь для проветривания без указания преподавателя.

- 2.6. Преподавателю проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.7. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания преподавателя.
- 2.8. Прослушать внимательно целевой инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах (снарядах) и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
- 3.4. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
- 3.5. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.6. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду студентов.
- 3.7. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- 3.8. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.
- 3.10. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, дисциплину и порядок на уроке.
- 3.11. Нельзя уходить с занятий без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить выполнять упражнения и сообщить об этом преподавателю.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом преподавателю и администрации колледжа, родителям, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара быстро без паники по указанию преподавателя немедленно эвакуироваться из спортивного зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, оборудование и проверить их исправность.
- 5.2. Выходить из спортивного зала по команде преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- 5.4. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий сообщить преподавателю.