

ГБПОУ «Лукояновский Губернский колледж»

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по ОТ

« ___ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ ЛГК

" ___ " _____ 20__ г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

№ 40

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации колледжа.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Запрещается:

- во время занятий выполнять броски мяча в игрока не видящего мяч, создавать групповые заслоны «коробочки» против соперников, толкать игрока в спину, ставить подножки.

- без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;

- без наблюдения преподавателя выполнять броски по кольцу.

- виснуть на дужке кольца; залазить на баскетбольный щит, гимнастические стенки.

- экипировка, которая может порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены);

- головные уборы, украшения и драгоценности.

- любой пирсинг.

- во время занятий (кроме футбола) удары ногами по мячу;
- пользоваться сотовыми телефонами и другими, отвлекающими внимание предметами.

1.10. Разрешено:

- Защитные повязки плеча, бедра или голеностопа, изготовленного из материала не создающего опасности для других;
- Наколенники, если они надлежащим способом закрыты;
- Защитное приспособление для повреждённого носа, даже если оно изготовлено из твёрдого материала;
- Головные повязки из мягкой ткани шириной максимум 5 сантиметров.

1.11. Обувь должна быть по размеру ноги, свободно облегать стопу, подошва нескользкая, шнурки завязаны и спрятаны внутрь.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции 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. Обязательное выполнение разминки перед основными упражнениями, особое внимание необходимо обратить на подготовку пальцев рук, кистей рук, коленных и голеностопных суставов, мышц спины, плеча и бедра.

2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации колледжа. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации колледжа, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации колледжа и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию разработал:

_____ / _____ /

С инструкцией ознакомлен (а)

«__» ____ 20__ г.

_____ / _____ /