

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГУАП



Ю.А. Антохина

20__ г.

Инструкция № 01-08/20

по охране труда при занятиях спортивными
и подвижными играми в ГУАП
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и пр.)

СОГЛАСОВАНО

Проректор по развитию
университетского комплекса

Г.Ю. Пешкова
«13» 01 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
студентов и аспирантов

Д.В. Федоров
«13» 01 20 20 г.

РАЗРАБОТАЛ

Начальник ОБ и ОТ

Ю.А. Комягина
«13» 01 20 20 г.

I. Общие требования безопасности

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

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха.

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

- травмы при столкновениях,
- травмы при нарушении правил проведения игры;
- травмы при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;
- травмы при падении во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан незамедлительно сообщить руководителю.

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. При занятиях спортивными и подвижными играми выполнять только упражнения и задания, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять упражнения и задания, которые противоречат правилам техники безопасности.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

II. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Пройти инструктаж по правилам безопасного проведения подвижных игр.

2.4. Под руководством руководителя занятия сделать разминку.

III. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятия, внимательно слушать и выполнять все его команды (сигналы).

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.4. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.6. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.7. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.8. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за сектор для метания без разрешения руководителя.

3.9. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

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

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

3.12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.13. Не выполнять упражнение на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.14. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.15. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.16. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.17. Пребывание в спортивном зале разрешено только в присутствии руководителя.

IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятия.

4.2. При получении обучающимся травмы незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ГУАП, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

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

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале без паники эвакуироваться из помещения под руководством руководителя занятия.

V. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести места проведения занятия в надлежащий порядок. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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