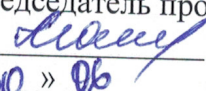


СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома ГБПОУ СПК
 Т.А.Машутина
« 30 » 06 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СПК
 М.Г.Загидуллин
« 30 » 06 2023г.



Инструкция № 02.39-2023 по охране труда для обучающихся на занятиях физической культуры

1. Общие положения инструкции по охране труда для обучающихся на занятиях физической культурой

- 1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся, занимающихся на занятиях физической культуры.
- 1.2. Обучающиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для образовательной организации. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам занятий.
- 1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра.
- 1.4. На первых занятиях каждого полугодия обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 1.5. Преподаватель физической культуры знакомит с программным материалом, с требованиями к занятию, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на занятии.
- 1.6. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления обучающихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховкой и самостраховки на занятиях физкультуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 1.7. Во время занятий обучающиеся находятся на занятии в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Занятие начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.
- 1.8. Обучающиеся соблюдают инструкцию по охране труда для обучающихся на занятиях физической культурой, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.
- 1.9. Обучающиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физкультуры и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.
- 1.10. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов, профессиональных рисков:
 - травмы при падении на твердом покрытии или грунте;
 - 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. Требования техники безопасности перед началом занятия гимнастикой на занятиях физкультуры

- 2.1. Перед началом каждой новой темы, преподаватель физической культуры проводит инструктаж обучающихся, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.
- 2.2. На перемене обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужской, женской). Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.
- 2.3. Занятие начинается по звонку с построения.
- 2.4. Обучающиеся, не готовые к занятию по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если занятие проводится в зале).
- 2.5. Обучающиеся, пришедшие на занятие после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.
- 2.6. Преподаватель физкультуры сообщает обучающимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.
- 2.7. Преподаватель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на занятиях физкультуры.
- 2.8. Преподаватель физической культуры перед занятиями напоминает обучающимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.
- 2.9. Преподаватель физической культуры напоминает обучающимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

3. Требования безопасности на занятии физкультуры во время занятий обучающихся

- 3.1. На занятиях физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые оценки.
- 3.2. В подготовительной части занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.
- 3.3. В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:
 - не начинать занятий без разрешения преподавателя;
 - не начинать занятия без разминки;
 - не выполнять упражнения на неисправных снарядах;
 - не выполнять упражнения без страховки;
 - не покидать самовольно место занятий;
 - не выполнять другие действия без разрешения преподавателя;
 - соблюдать правила и нормы поведения;
 - не нарушать требований дисциплины обучающихся в колледже (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках; не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).
- 3.4. В течение занятия обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.
- 3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив преподавателя физкультуры, обратиться в медицинское учреждение.

4. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой

- 4.1. Занятие заканчивается построением, на котором подводятся его итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание, после чего обучающиеся организованно, строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.
- 4.2. Обучающиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях физкультуры

5.1. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), преподаватель физической культуры сразу докладывает директору колледжа.

5.2. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории колледжа;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории колледжа;
- не приносить взрывоопасные вещества.

5.3. При возникновении аварийных ситуаций:

- сообщить администрации, директору;
- сообщить пожарной охране (тел. 101);
- принять меры по эвакуации обучающихся из помещения;
- отключить электросеть.

6. Требования по оказанию первой помощи обучающимся на занятиях физкультуры

6.1. При переломах:

а) уменьшить подвижность обломков, в месте перелома - наложить шину. При открытых переломах - остановить кровотечение, положить стерильную повязку и шину.

При переломах позвоночника - транспортировка на животе с подложенным под грудь валиком.

6.2. При поражении электрическим током:

а) немедленно прекратить действие электрического тока, выключив рубильник, сняв с пострадавшего провода сухой тряпкой.

Оказывающий помощь должен обезопасить себя, обернув руки сухой тканью, встав на сухую доску или толстую резину.

б) на место ожога наложить сухую повязку;

в) тёплое питьё;

г) при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

6.3. При вывихах:

а) наложить холодный компресс;

б) сделать тугую повязку.

6.4. При обмороке:

а) уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

б) обеспечить доступ свежего воздуха;

в) расстегнуть воротник, пояс, одежду;

г) привести в сознание;

д) когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

6.5. При термических ожогах:

а) потушить пламя, накинув на пострадавшего одеяло, ковёр и т.д., плотно прижав его к телу;

б) разрезать одежду;

в) поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;

г) наложить стерильную повязку;

д) согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

6.6. При отравлении:

- а) дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;
- б) вызвать искусственную рвоту;
- в) обложить грелками, дать горячий чай.

6.7. При сотрясении головного мозга:

- а) уложить на спину с приподнятой на подушке головой;
- б) на голову положить пузырь со льдом.

6.8. Кровотечения при ранениях:

- а) придать повреждённой поверхности приподнятое положение;
- б) наложить давящую повязку;
- в) при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;
- г) наложить жгут.

6.9. При кровотечении из носа:

- а) доступ свежего воздуха;
- б) наклонить голову слегка вперед, прижать крылья носа;
- в) холод на область переносицы;
- г) введение в ноздрю ваты.

6.10. Повреждение органов брюшной полости:

- а) положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;
- б) положить на живот пузырь со льдом.

Инструкцию разработал:

«20» 06 2023 г.

_____/ Инженер по ОТ и ТБ_

_____/ М.С. Кутдусова _____