

СОГЛАСОВАНО

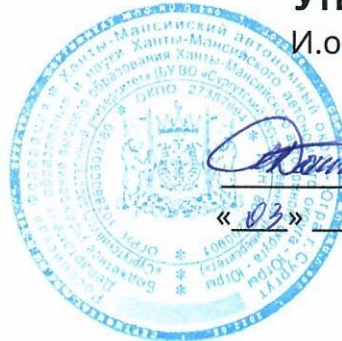
Председатель первичной
профсоюзной организации

 Попова Л.А.
« 03 » 10 2024 г.
Протокол № 24
« 03 » 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора СурГУ

 И.Н. Даниленко
« 03 » 10 2024 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по гимнастике
с методикой преподавания
кафедры Теории физической культуры
(для студентов)
ИОТВ-220-2024

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий обучения для студентов СурГУ на занятиях по Гимнастике с методикой преподавания (далее Гимнастика).

1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по Гимнастике разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- 1) изучения работ при проведении занятий по Гимнастике;
- 2) результатов специальной оценки условий труда;
- 3) анализа требований профессионального стандарта;
- 4) определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при занятиях Гимнастикой;
- 5) анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при проведении занятий по Гимнастике;
- 6) определения безопасных методов и приемов при проведении занятий по Гимнастике.

1.3. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для всех обучающихся СурГУ при проведении занятий по Гимнастике независимо от их специальности, квалификации и стажа обучения.

2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

2.1.2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 N 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

2.1.3. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

2.1.4. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 766н «Об утверждении Правил обеспечения работников средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами».

3. Общие требования охраны труда

3.1.1. Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико); иметь коротко стриженные ногти; снять часы, украшения, металлические изделия на причёске;
- выходить из раздевалки в спортивный зал за 5 минут до начала занятий;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача о допуске к занятиям;
- присутствовать на занятиях в случае освобождения (медотвода) врачом,

выполнять задания преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его только по назначению;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности в гимнастическом зале.

3.1.2. Обучающимся нельзя:

пить холодную воду до, во время и после занятий;

заниматься на непросохшем и скользком полу;

3.1.4. Целевой инструктаж проводится ответственным преподавателем в следующих случаях:

а) перед проведением разовых учебных занятий (работ) (массовых мероприятий, спортивные соревнования, экскурсии, походы и др.), выполнение которых допускается только под непрерывным контролем преподавателя.

3.1.5. Обучающийся, не прошедший своевременно инструктажи, обучение и проверку знаний требований охраны труда, к самостоятельным занятиям не допускается.

3.1.6. Обучающемуся запрещается пользоваться инвентарем, безопасному обращению с которым он не обучен.

3.1.7. Обучающийся, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

3.2. Соблюдение Правил внутреннего распорядка

3.2.1. Обучающийся обязан соблюдать действующие в СурГУ правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания занятий, перерывы для отдыха.

3.3. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при проведении занятий по Гимнастике

3.3.1. При проведении занятий по Гимнастике обучающийся обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

3.3.2. Время начала и окончания занятий устанавливается в соответствии с расписанием в соответствии с Уставом СурГУ.

3.3.3. Каждый обучающийся должен выходить на занятие своевременно и быть подготовленным к выполнению заданий (наличие спортивной формы - обязательно).

3.4. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на обучающихся, в процессе занятия Гимнастикой

3.4.1. При проведении занятий по Гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по Гимнастике, вследствие падений;
- травмы при нарушении правил использования инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

3.4.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей СурГУ, представляющих угрозу жизни и здоровью обучающегося, при проведении занятий по Гимнастике, могут возникнуть следующие риски:

- опасность падения со снаряда.

3.5. Порядок уведомления преподавателя о случаях травмирования обучающегося и неисправности инвентаря

3.6.1. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание преподавателя к произошедшему событию, любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи. Заведующий кафедрой (директор) должен сообщить в СППиОТ по тел.76-28-00 (доб.1347).

3.6.2. При обнаружении в зоне проведения занятий несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений и инвентаря) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю подразделения.

3.7. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать обучающийся при выполнении заданий на занятии

3.7.1. Для сохранения здоровья обучающийся должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

3.7.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

3.7.3. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

4. Требования охраны труда перед началом занятия

4.1. Порядок подготовки рабочего места

4.1.1. Требования охраны труда перед началом занятий

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, прибрать волосы;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и сотовые телефоны т.п.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя перемещаться по залу во время проведения занятия, выходить из спортзала;
- по команде преподавателя становиться в строй для общего построения.

4. Требования охраны труда при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения

- занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения заданий на занятии по Гимнастике, использование спортивного инвентаря

5.1.1. Требования охраны труда во время занятий

5.1.2. Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию во избежание столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

5.1.3. Обучающимся нельзя:

- выполнять упражнения на снарядах, акробатике и опорных без страховки и помощи;
- пятиться, толкаться, ставить подножки в строю и в движении, резко изменять направление своего движения;
- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- залезать на спортивные снаряды без разрешения преподавателя, без специальной разминки, без помощи и страховки;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;

5.2. Требования безопасного обращения со спортивным инвентарем

5.2.1. Обучающийся должен применять исправное оборудование и инвентарь, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При выполнении заданий быть внимательным, проявлять осторожность, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

5.2.2. Во время работы запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- производить самостоятельно ремонт спортивного оборудования и приспособлений.

5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места

5.3.1. Обучающийся должен поддерживать чистоту и порядок при выполнении заданий на занятиях по Гимнастике.

5.3.2. Отходы и мусор следует выбрасывать в специально отведенные для этого контейнеры.

5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций

5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, обучающийся обязан немедленно оповестить преподавателя, обратиться в ближайший здравпункт.

5.4.2. По окончании выполнения задания обучающийся должен доложить об этом преподавателю.

5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) инвентаря

5.5.1. Обучающийся обязан:

- эксплуатировать (использовать) по назначению выданный ему инвентарь;
- соблюдать правила эксплуатации (использования) инвентаря;
- проводить перед началом работы осмотр, оценку исправности и пригодности инвентаря, информировать преподавателя о потере целостности выданного инвентаря.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие

6.1.1. При проведении занятий по Гимнастике возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара, по причине нарушения требований пожарной безопасности, повышенной температуры.

6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя (заведующего кафедрой, директора) поставить в известность по номеру телефона (76-28-38).

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству, в СППиОТ и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

6.3. Действия обучающихся при возникновении аварий и аварийных ситуаций

6.3.1. При возникновении неисправности инвентаря или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю (инструктору). Занятия продолжать

только после устранения неисправности инвентаря.

6.3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю (инструктору), оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6.3.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся и работников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для обучающихся и не приведет к аварии.

6.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугей повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем - шину.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении - наложить жгут.

6.4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

6.4.5. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим занятий, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя, преподавателя (инструктора).

7. Требования охраны труда по окончании занятия

7.1. Порядок окончания занятия

7.1.1. Окончание занятия должно сопровождаться проверкой исправности спортивного инвентаря.

7.2. Порядок очистки инвентаря

7.2.1. Инвентарь убрать в отведенное ему место, проверить их исправность.

7.3. Порядок осмотра индивидуальной спортивной одежды после использования

7.3.1. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ.

7.4. Порядок уборки отходов, полученных в ходе проведенного занятия

7.4.1. После окончания занятий привести в порядок инвентарь, собрать и вынести в установленное место мусор.

7.5. Требования соблюдения личной гигиены

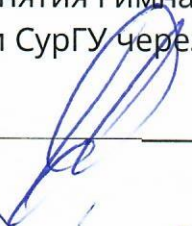
7.5.1. Обучающиеся должны:

- принять душ.

- надеть личную, сухую одежду.

7.6. По окончании занятия Гимнастикой обучающийся должен

- выйти с территории СурГУ через проходную спортивного комплекса.

РАЗРАБОТАЛА: _____  Доцент кафедры ТФК Савиных Л.Е.

СОГЛАСОВАНО: _____  Директор института гуманитарного образования и спорта Родионов В.А.

СОГЛАСОВАНО: _____  И.о. руководителя СППи ОТ Скрипкина З.Т.

ПРОГРАММА И БИЛЕТЫ
для проведения инструктажа по охране труда и проверки знаний требований
охраны труда при проведении занятий по Гимнастике кафедры ТФК (для студентов)

ИОТВ-219-2024

1. Условия допуска к учебным занятиям по Гимнастике
2. Виды инструктажей и порядок их проведения
3. Опасные и (или) вредные производственные факторы на занятиях по Гимнастике
4. Требования охраны труда перед началом занятий
5. Требования охраны труда во время занятий
6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях
7. Требования охраны труда по окончании занятий
8. Оказание первой помощи пострадавшему

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к учебным занятиям по Гимнастике
2. Вводный инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда перед началом занятий
4. Правила оказания первой помощи при травмах

БИЛЕТ № 2

1. Опасные и вредные производственные факторы на занятиях по Гимнастике
2. Первичный инструктаж по охране труда
3. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации
4. Правила оказания первой помощи при переломах

БИЛЕТ № 3

1. Правила ношения спортивной одежды и обуви, личной гигиены
2. Повторный инструктаж по охране труда
3. Требования пожарной безопасности
4. Правила оказания первой помощи при растяжениях

БИЛЕТ №4

1. Правила использования спортивного инвентаря
2. Внеплановый инструктаж по охране труда
3. Требования электробезопасности
4. Порядок освобождения пострадавшего от действия электрического тока

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника и обучающегося за нарушения правил и требований охраны труда
2. Целевой инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда во время занятий
4. Правила оказания первой помощи при ушибах

БИЛЕТ №6

1. Требования охраны труда по окончании занятий
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая
3. Способы применения имеющихся средств пожаротушения
4. Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током