

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНА
Председателем первичной
профсоюзной организации

О.В.Намаконовой

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
КГБПОУ
"Канский технологический колледж"
Т.В. Берлинец
№91-АХВ от 10.05.2017 года.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**для преподавателя физической культуры и студентов при проведении
занятий по физической культуре.**

ИОТ – 012 –17

**Канск
2017г.**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 Преподаватель физкультуры должен иметь соответствующую выполняемой работе квалификацию, допускается к работе после проведения инструктажей по охране труда, обучения безопасности труда при работе с учебным оборудованием.

1.2 Преподаватель должен соблюдать установленный режим труда и отдыха, выполнять только ту работу, которая предусмотрена должностными обязанностями и порученную администрацией, при условии, если ему хорошо известны безопасные приемы и методы организации обучения студентов при проведении занятий гимнастикой.

1.3 Эксплуатация спортзала и проведение занятий по физической культуре разрешается после получения акта-разрешения на проведение занятий, который выдается комиссией, принимающей колледж к новому учебному году.

1.4 При получении травмы или заболевания прекратить занятия по спортивным и подвижным играм, сообщить директору колледжа, сохранить обстановку, которая была при несчастном случае, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц, не ведёт к аварии, катастрофе, а в случае невозможности сохранить, зафиксировать сложившуюся обстановку (фото, схема), обратиться в медицинский пункт колледжа или лечебное учреждение для оказания медицинской помощи.

1.5 Преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему, следить за наличием в спортивном зале необходимых медицинских медикаментов, для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Преподаватель допускает студентов к занятиям по физической культуре по результатам медицинских осмотров, зная их физическую подготовленность и функциональные возможности каждого, при появлении у студента признаков утомления, жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направить в медпункт колледжа.

1.7 Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды и в отсутствие преподавателя запрещается.

1.8 Преподаватель должен начинать и заканчивать занятия организованно согласно расписанию.

1.9 Преподаватель не должен допускать до занятий соревнований студентов с длинными распущенными волосами, длинными ногтями, с металлическими украшениями в причёске или на одежде, с перстнями на пальцах и в длинной верхней одежде.

1.10 Преподаватель несет ответственность за охрану здоровья и жизнь студентов, за нарушение инструкции по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Преподаватель проверяет у студентов соответствие спортивной формы и обуви видам спорта, одежда не должна иметь развевающихся концов и стеснять движения, не допускает на занятия студентов, не имеющих спортивную одежду и обувь.

2.2 Преподаватель проводит инструктаж по охране труда со студентами с регистрацией в «Журнале инструктажа по охране труда».

2.3 Преподаватель перед началом занятий проводит тщательный осмотр места проведения занятий для обеспечения безопасности и эффективности занятия, убеждается в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиеническим требованиям установленного оборудования, убеждается, что спортивный инвентарь отвечает следующим требованиям:

- гимнастические снаряды не имеют в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) надежно завинчены;
- жерди брусьев не имеют трещин и надломов;
- пластины для крепления крюков растяжек плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо;
- опоры гимнастического козла прочно укреплены в коробках корпуса, при выдвигении ноги козла, они должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении;
- гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.
- вес спортивных снарядов соответствует возрасту и полу студентов;
- лыжи и лыжный инвентарь подобран в соответствии с весовыми и ростовыми данными студентов и подогнан индивидуально;

2.4 Преподаватель организует подготовку спортивного зала для проведения занятий по физической культуре. Преподаватель проверяет перед началом занятий одежду и обувь у студентов, соответствующую виду занятия.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Перед проведением занятий на спортивных снарядах преподаватель лично должен предварительно показать безопасные приемы и методы выполнения упражнений и применять различные способы страховки в зависимости от упражнений.

А. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение упражнений, прыжков и бросков студентами;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между студентами для избежания столкновений;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину на уроке и во время перемен.

3.2. Студенты при групповом старте на короткие дистанции должны бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.3. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку.

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

3.5. Выполнять требования охраны труда на уроке.

Студентам запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- производить метание без разрешения преподавателя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу, прыжкам, стоять справа от метящего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;
- ловить ядро низко опущенными кистями рук, ловить ядро стоя «ноги вместе», подавать снаряд для метания друг другу броском;
- грабли и лопаты не оставлять на месте занятий, грабли класть зубами вниз, туфли – шипами вниз.

Б. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ

- 3.6 Заниматься на гимнастических снарядах разрешается с преподавателем, который должен страховать студента.
- 3.7 При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов, приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.8 При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.9 Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.
- 3.10 При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных, ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.
- 3.11 Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим студентом, быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- 3.12 Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимать одновременно оба конца каждой жерди; выдвигать ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
- 3.13 При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях прекратить занятия и обратиться за помощью к медработнику колледжа.

В. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

- 3.14 Студенты обязаны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы – не менее 30м.
- 3.15 При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.16 После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками
- 3.17 Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.18 Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.19 При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения колледжа.
- 3.20 При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.
- 3.21 При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медицинскому работнику колледжа в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение.

Г. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- 3.22 Занятия по спортивным играм начинать со специальной разминки и в специальной обуви без каблуков и выступающих рантов.
- 3.23 На футбольном поле не должно быть неровностей, посторонних предметов ворота должны быть установлены прочно и устойчиво.
- 3.24 В футбол разрешается играть в любой спортивной обуви, отвечающей требованиям безопасности игроков.

Д. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

3.25 Занятия гиревым спортом проводить только на подмостях, не ударяя гири одну о другую.

3.26 При занятиях штангой необходимо пользоваться магнезией и канифолью, не бросать штангу после выполнения упражнения, стоять сбоку у помоста, выполнять приседания с весом на плечах, нужно придерживать диски.

3.27 Во избежание травматизма необходимо бинтовать эластичными бинтами суставы, на которые приходится основная нагрузка.

3.28 Если на штанге меняется вес, добавлять или убирать диски нужно по одному с каждой стороны, поднимать штангу без замков запрещается.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций на рабочем месте, которые могут повлечь за собой получение травмы студентами и (или) отравление студентов, преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан экстренно эвакуировать из спортивного зала всех студентов, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом спокойствие и порядок. К аварийным ситуациям относятся: замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п. Затем необходимо проинформировать о случившемся специалиста по охране труда и заместителя директора по АХР, а в случае их отсутствия на рабочем месте – директора колледжа или дежурного администратора колледжа.

4.2. В случае наличия пострадавших среди студентов преподаватель, проводящий учебные занятия в спортивном зале, обязан немедленно обратиться за помощью к медицинскому работнику колледжа, а при необходимости оказать первую неотложную доврачебную помощь пострадавшим.

4.3. В случае возникновения возгорания необходимо отключить электропитание, немедленно сообщить об этом в ближайшее отделение пожарной охраны, а также своему непосредственному руководителю, после чего приступить к ликвидации пожара всеми имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1 Выяснить у студентов их самочувствие, наличие микротравм в конце занятия.

5.2 Организовать уборку рабочих мест, убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

5.3 Организовано вывести всех студентов из спортивного зала.

5.4 Закрыть форточки, выключить свет, закрыть помещение.

5.5 При выявлении любых неисправностей мебели, спортивного оборудования, системы вентиляции, нарушения целостности стекол на окнах необходимо своевременно информировать об этом заместителя директора колледжа по АХР, а при его отсутствии на рабочем месте – дежурного администратора колледжа и зафиксировать факт в журнале заявок.

Инструкцию составил:
руководитель физического
воспитания

_____ Д.Ф. Быстров

согласовано:
специалист по охране труда 2 категории

Мерецкая Г.В.