Доброго времени суток уважаемые студенты!

***Тема:*** Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Ознакомьтесь пожалуйста с инструкциями.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Республики Хакасия

«Черногорский горно-строительный техникум»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель профсоюзного комитета Директор

ГБПОУ РХ «Черногорский ГБПОУ РХ «Черногорский

горно-строительный техникум» горно-строительный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Г.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ващенко Л.М.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Инструкция по охране труда**

**при проведении занятий по физическому воспитанию.**

**Вводный инструктаж**

**ИОТ-07-01-19**

-1-

Общие сведения о спорткомплексе.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в спортивном комплексе техникума. В спортивный комплекс входят игровой, гимнастический и тренажерные залы, открытая спортивная площадка. Кроме этого занятия по физической культуре проводятся на стадионе «Шахтер».

Гимнастический зал оборудован перекладиной, брусьями, гимнастическим бревном и стенкой, конем и канатом. Там же установлены теннисные столы.

Зал тренажеров оборудован силовыми тренажерами: вертикальным, плечевым, становой тяги, штангой и др.

Программой предусмотрены занятия спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой и общей физической подготовкой.

**Общие правила охраны труда и поведения на занятиях по физическому воспитанию.**

К занятиям по физическому воспитанию допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Обучающиеся должны соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, инструкции по охране труда при проведении занятий по различным видам физической культуры, инструкции по использованию оборудования и тренажёров.

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- посещать установленные занятия по физическому воспитанию, овладевать теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями;

- в установленные сроки выполнять задания, предусмотренные учебными планами и программами;

- соблюдать правила внутреннего распорядка техникума и нормы поведения.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в соответствии с расписанием. На занятия обучающиеся обязаны приходить без опозданий, имея при себе спортивную одежду и спортивную обувь на нескользкой подошве.

Прослушать внимательно целевой инструктаж по охране труда на данном занятии.

Во время занятий в спортивном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

На период занятий физической культурой обучающиеся обязаны снять часы, кольца, цепочки, другие украшения и посторонние предметы, а также проверить состояние ногтей на руках (они должны быть коротко обрезаны).

Девушкам, имеющим длинные волосы, следует собрать их резинкой.

Не входить в спортивный зал в верхней одежде. Не вносить в спортзал портфели и сумки.

Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды дежурного.

Входить в спортивный зал надо спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок.

Не включать самостоятельно электроосвещение.

Не открывать дверь для проветривания без указания преподавателя.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров под руководством преподавателя.

Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания преподавателя.

Во время занятий по физическому воспитанию обучающиеся должны выполнять только упражнения, которые предусмотрены заданием или поручены преподавателем, пользоваться только теми тренажерами, оборудованием, которые предусмотрены заданием или указаны преподавателем, обращаться с ними бережно, соблюдая правила техники безопасности.

Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

Обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

-2-

Начинать выполнение упражнений на тренажерах только по команде преподавателя.

Запрещено выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Запрещено выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

Во время выполнения упражнений другими обучающимися нельзя находиться в зоне их выполнения, не создавать помех выполняющим упражнения.

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

Не переходить места выполнения упражнений по метанию, прыжкам, бегу.

При групповом старте на короткую дистанцию бежать только по своей дорожке.

Во избежание столкновений исключать резкую остановку.

Обучающимся запрещается заниматься посторонними делами, не предусмотренными заданием преподавателя, запрещается трогать оборудование, не относящееся к выполняемому занятию; а также вносить и выносить любые вещества и предметы без разрешения преподавателя.

Запрещено уходить с занятий без разрешения преподавателя.

Допуск в спортивный (тренажерный) зал посторонних лиц может производиться только с разрешения преподавателя.

Спортивный (тренажерный) зал должен быть оснащен медицинской аптечкой,

укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания

первой помощи при травмах.

За нарушение учебной дисциплины, правил охраны труда, правил внутреннего распорядка к обучающимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, строгий выговор, исключение из техникума.

Обучающиеся, нарушающие правила охраны труда, немедленно отстраняются от занятия, со всеми проводится внеплановый инструктаж с последующей проверкой знаний по охране труда и повторной записью в журнале регистрации инструктажа с указанием причины его проведения.

Основные опасные и вредные производственные факторы, воздействие которых возможно при занятиях физической культурой.

Опасными и вредными производственными факторами, которые могут привести к несчастному случаю при занятиях физической культурой являются:

- спортивное оборудование, тренажёры, движущиеся предметы и люди;

- электрический ток.

Виды травмирования при проведении занятий по физической культуре: ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, тепловые удары, обмороки, травмирование глаз.

Характерные причины несчастных случаев при занятиях физической культурой:

- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, тренажёрах;

- выполнение упражнений без страховки;

- выполнение упражнений без использования гимнастических матов;

- падение на скользком грунте или на твердом покрытии;

- нахождение в зоне броска спортивных снарядов;

- травмирование посторонними предметами, находящимися в зоне выполнения упражнений или находящимися на теле или одежде обучающихся, а также травмирование длинными ногтями;

- травмирование в результате неправильного выполнения упражнения;

- травмирование при выполнении упражнений без разминки.

Основными мерами предупреждения несчастных случаев:

- постоянный контроль над исправным состоянием спортивного оборудования, тренажеров;

-3-

- постоянный контроль над соблюдением правил охраны труда;

- четкое выполнение инструкций и указаний преподавателя при выполнении задания;

- использование коллективных средств защиты.

Для предупреждения электротравматизма обучающимся запрещаетсяприкасаться к токоведущим частям, которые могут оказаться под напряжением, включать и выключать приборы освещения.

Основные требования производственной санитарии и личной гигиены.

Во время занятий обучающиеся обязаны поддерживать чистоту и порядок, не сорить, аккуратно обращаться с оборудованием, тренажерами.

После окончания занятий необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Схема безопасного перемещения обучающихся в спортивном (тренажерном) зале, на открытой спортивной площадке.

В спортивном (тренажерном) зале, на открытой спортивной площадке обучающиеся могут находиться только с разрешения преподавателя и в его присутствии.

Во время перерывов обучающиеся обязаны покинуть помещение.

Без разрешения преподавателя запрещается покидать спортивный (тренажерный), зал самовольно меняться местами выполнения упражнений с другими обучающимися, ходить по спортивному (тренажерному) залу, трогать оборудование, не относящееся к выполняемому заданию.

Пожарная безопасность в спортивном (тренажерном) зале, на открытой спортивной площадке.

Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляции.

Причинами возникновения пожара в спортивном (тренажерном) зале могут быть:

- неисправность электросети и оборудования;

- оставленные без присмотра работающие нагревательные приборы;

В целях соблюдения пожарной безопасности обучающиеся обязаны:

- знать месторасположение первичных средств тушения пожара и правила пользования ими;

- знать месторасположение телефона и номер телефона (01) пожарной охраны;

- знать свои действия и пути эвакуации из здания в случае возникновения пожара;

- содержать рабочее место в чистоте и порядке, освободив его от всех ненужных в работе предметов и материалов;

- соблюдать особую осторожность при работе с нагревательными приборами и легковоспламеняющимися жидкостями и веществами;

Во время работы запрещается:

- оставлять без присмотра включенные электрооборудование и электроприборы;

- пользоваться электронагревательными приборами с открытой спиралью;

- запрещено курить и разводить открытый огонь на открытой спортивной площадке

В случае возникновения пожара обучающиеся обязаны:

- немедленно оповестить преподавателя и по его указанию покинуть помещение;

- оповестить людей находящихся в здании;

- вызвать пожарную команду по телефону 01.

-4-

Действия обучающихся при возникновении несчастного случая.

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом преподавателю.

При получении травмы самим или другими обучающимися немедленно сообщить об этом преподавателю

Преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Преподаватель обязан немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, родителям пострадавшего.

Исполнитель:

Преподаватель Лапешко А.В.

Согласовано:

Заведующий отделением Бадагова Е.С.

Специалист по охране труда Соловьева З.С.

-5-

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Республики Хакасия

«Черногорский горно-строительный техникум»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель профсоюзного комитета Директор

ГБПОУ РХ «Черногорский ГБПОУ РХ «Черногорский

горно-строительный техникум» горно-строительный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Г.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ващенко Л.М.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Инструкция по охране труда**

**при проведении занятий по легкой атлетике.**

**ИОТ-07-03-19**

-1-

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетики соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетики возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- спортивное оборудование, тренажёры, движущиеся предметы и люди.

- электрический ток.

При проведении занятий по легкой атлетики обучающие могут получить следующие виды травм: ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, тепловые удары, обмороки, травмирование глаз.

Характерные причины несчастных случаев при занятиях легкой атлетикой:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- травмирование посторонними предметами, находящимися в зоне выполнения упражнений или находящимися на теле или одежде обучающихся, а также травмирование длинными ногтями;

- травмирование в результате неправильного выполнения упражнения;

- травмирование при выполнении упражнений без разминки.

Основными мерами предупреждения несчастных случаев:

- постоянный контроль над исправным состоянием спортивного оборудования;

- постоянный контроль над соблюдением правил охраны труда;

- четкое выполнение инструкций и указаний преподавателя при выполнении задания;

- использование коллективных и индивидуальных средств защиты

1.4. На месте проведения занятий по легкой атлетике должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При проведении занятий по легкой атлетике на открытой площадке в жаркую погоду надевать легкий светлый головной убор.

1.7. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить об этом преподавателю, который обязан принять меры по оказанию помощи пострадавшему.

1.8. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.9. За нарушение учебной дисциплины, правил охраны труда, правил внутреннего распорядка к обучающимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, строгий выговор, исключение из техникума.

Обучающиеся, нарушающие правила охраны труда, немедленно отстраняются от занятия, со всеми проводится внеплановый инструктаж с последующей проверкой знаний по охране труда и повторной записью в журнале регистрации инструктажа с указанием причины его проведения.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Длинные волосы собрать резинкой. Снять кольца, часы, цепочки, любые украшения.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

-2-

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату, копье и т.п.).

2.4. Провести разминку.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

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

3.2. Во избежание столкновений исключить резкую, внезапную остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. При выполнении упражнений по метанию спортивных снарядов предварительно убедиться в отсутствии людей в секторе метания. При наличии в секторе людей, животных метание снарядов запрещается.

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

3.6. Не стоять справа от метающего снаряд, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

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

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о несчастном случае администрации техникума, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение; сообщить родителям пострадавшего.

4.3. При обнаружении загорания и в случае пожара: немедленно сообщить преподавателю, прекратить занятия, немедленно покинуть опасное место согласно плана эвакуации. Сообщить по телефону 01, сообщить администрации учреждения.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Исполнитель:

Преподаватель Лапешко А.В.

Согласовано:

Заведующий отделением Бадагова Е.С.

Специалист по охране труда Соловьева З.С.

-3-

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Республики Хакасия

«Черногорский горно-строительный техникум»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель профсоюзного комитета Директор

ГБПОУ РХ «Черногорский ГБПОУ РХ «Черногорский

горно-строительный техникум» горно-строительный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Г.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ващенко Л.М.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Инструкция по охране труда**

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

**ИОТ-07-04-19**

-1-

**1. Общие требования охраны труда**

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

1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

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

- спортивное оборудование, тренажёры, движущиеся предметы и люди.

- электрический ток.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм обучающие могут получить следующие виды травм: ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, тепловые удары, обмороки, травмирование глаз.

Характерные причины несчастных случаев при занятиях по спортивным и подвижным играм:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- травмирование посторонними предметами, находящимися в зоне выполнения упражнений или находящимися на теле или одежде обучающихся, а также травмирование длинными ногтями;

- травмирование при столкновениях, нарушении правил проведения игры.

Основными мерами предупреждения несчастных случаев:

- постоянный контроль над соблюдением правил игры;

- постоянный контроль над соблюдением правил охраны труда;

- четкое выполнение инструкций и указаний преподавателя.

1.4. На месте проведения занятий по спортивным и подвижным играм должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм в спортивном зале обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм на открытой площадке в жаркую погоду надевать легкий светлый головной убор.

1.7. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить об этом преподавателю, который обязан принять меры по оказанию помощи пострадавшему.

1.8. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.9. За нарушение учебной дисциплины, правил охраны труда, правил внутреннего распорядка к обучающимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, строгий выговор, исключение из техникума.

Обучающиеся, нарушающие правила охраны труда, немедленно отстраняются от занятия, со всеми проводится внеплановый инструктаж с последующей проверкой знаний по охране труда и повторной записью в журнале регистрации инструктажа с указанием причины его проведения.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Перед проведением занятий спортивный зал должен быть проветрен.

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

-2-

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

2.4. Проверить состояние пола или покрытия спортивной площадки, отсутствие на них посторонних предметов.

2.5. Провести разминку.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

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

3.2. Строго выполнять правила подвижной игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) руководителя занятий.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

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

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о несчастном случае администрации техникума, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение; сообщить родителям пострадавшего.

4.4. При обнаружении загорания и в случае пожара: немедленно сообщить преподавателю, прекратить занятия, немедленно покинуть опасное место согласно плана эвакуации. Сообщить по телефону 01, сообщить администрации учреждения.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

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

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Исполнитель:

Преподаватель Лапешко А.В.

Согласовано:

Заведующий отделением Бадагова Е.С.

Специалист по охране труда Соловьева З.С.

-3-

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение Республики Хакасия

«Черногорский горно-строительный техникум»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Председатель профсоюзного комитета Директор

ГБПОУ РХ «Черногорский ГБПОУ РХ «Черногорский

горно-строительный техникум» горно-строительный техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климова Г.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ващенко Л.М.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Инструкция по охране труда**

**при проведении занятий в тренажёрном зале**

**ИОТ-07-06-19**

-1-

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в тренажёрном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. При проведении занятий в тренажёрном зале обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажёрном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- спортивное оборудование, тренажёры, движущиеся предметы и люди.

- электрический ток.

При проведении занятий в тренажерном зале обучающие могут получить следующие виды травм: ушибы, вывихи, переломы, кровотечения, тепловые удары, обмороки, травмирование глаз.

Характерные причины несчастных случаев при занятиях в тренажёрном зале:

-травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закреплённых тренажёрах;

-травмы при нарушении правил использования тренажёров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

- травмы посторонними предметами, находящимися в зоне выполнения упражнений или находящимися на теле или одежде обучающихся, а также травмы длинными ногтями.

Основными мерами предупреждения несчастных случаев:

- постоянный контроль исправного состояния тренажёров;

- постоянный контроль над соблюдением правил охраны труда;

- четкое выполнение инструкций и указаний преподавателя.

1.4. Занятие в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде, спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасному проведению занятий.

1.6. На месте проведения занятий в тренажёрном зале должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При проведении занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.8. При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить об этом преподавателю, который обязан принять меры по оказанию помощи пострадавшему.

1.9. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.10. За нарушение учебной дисциплины, правил охраны труда, правил внутреннего распорядка к обучающимся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, строгий выговор, исключение из техникума.

Обучающиеся, нарушающие правила охраны труда, немедленно отстраняются от занятия, со всеми проводится внеплановый инструктаж с последующей проверкой знаний по охране труда и повторной записью в журнале регистрации инструктажа с указанием причины его проведения.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Перед проведением занятий тренажёрный зал должен быть проветрен.

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

-2-

2.3. Проверить исправность, надежность установки и крепления всех тренажёров.

2.4. Проверить состояние пола или покрытия тренажёрного зала, отсутствие на них посторонних предметов.

2.5. Прослушать инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажёрах.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Начинать выполнять упражнения на тренажёрах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадёжно закрепленных тренажёрах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) преподавателя.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о несчастном случае администрации техникума, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение; сообщить родителям пострадавшего.

4.4. При обнаружении загорания и в случае пожара: немедленно сообщить преподавателю, прекратить занятия, немедленно покинуть опасное место согласно плана эвакуации. Сообщить по телефону 01, сообщить администрации учреждения.

**5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажёры, проверить их исправность..

5.2. Тщательно проветрить тренажёрный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Исполнитель:

Преподаватель Лапешко А.В.

Согласовано:

Заведующий отделением Бадагова Е.С.

Специалист по охране труда Соловьева З.С.

-3-

***До свидания!***

***Всего вам хорошего.***