

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ
КГБ ПОУ ХКОТСО**



УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
И.В. Банкрашкова
«09» 12 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для обучающихся на занятиях физической культуры
ИОТ № 16-2024

Введено в действие Приказом от «09» 12 2024 г. №01-
051/354
Дата введения: «09» 12 2024 г.
Срок действия до: «03» 12 2025 г.

г. Хабаровск
2024 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 8.12.2020, и иными нормативно-правовыми актами, Правилами внутреннего распорядка обучающихся колледже.

1.2. Данная инструкция по охране труда разработана для обучающихся, занимающихся на занятиях физической культуры в колледже.

1.3. Обучающиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию в колледже.

1.4. Место занятий определяется согласно программному материалу, погодным условиям, целям и задачам занятий.

1.5. Обучающиеся допускаются к занятиям физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

1.5.1. основная медицинская группа;

1.5.2. подготовительная медицинская группа;

1.5.3. специальная медицинская группа.

1.5.4. Обучающиеся специальной медицинской группы на основании справок ВКК, занимаются в группах лечебной физкультуры согласно расписанию.

1.6. На первых занятиях каждой четверти обучающиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.7. Преподаватель знакомит с программным материалом данной четверти, с требованиями к занятию, к спортивной форме, с санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на занятиях.

1.8. В течение учебного процесса проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления обучающихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на занятиях физической культуры перед каждым новым разделом программы, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

1.9. Во время занятий обучающиеся находятся на занятии в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Занятия начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.10. Обучающиеся соблюдают инструкцию по охране труда для обучающихся на занятиях физической культурой, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, допустившие нарушение правил данной инструкции, отстраняются от занятий физкультуры и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятия гимнастикой на уроке физкультуры

2.4. Перед началом каждой новой темы, преподаватель проводит инструктаж обучающихся, обучает безопасным правилам проведения упражнения, вида деятельности, о чём делается запись в соответствующем журнале учёта проведения инструктажа по охране труда.

2.5. 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.

2.6. Урок начинается по звонку с построения.

2.7. Обучающиеся, не готовые к занятию по болезни, или другой причине, присутствуют на занятии в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.8. Обучающиеся, пришедшие на занятие после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.9. Преподаватель физкультуры сообщает обучающимся о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, о правилах использования специального спортивного оборудования, инвентаря.

2.10. Преподаватель физкультуры предупреждает о возможных опасных и неправильных способах выполнения задач, которые запрещено применять на занятиях физкультуры.

2.11. Преподаватель перед занятиями напоминает обучающимся правила обращения со спортивным инвентарём: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гранатами для метания.

2.12. Преподаватель напоминает обучающимся о правильной эксплуатации тренажёрных станков и спортивных снарядов.

3. Требования безопасности на занятии физкультуры во время занятий обучающихся

3.4. На занятиях физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые оценки.

3.5. В подготовительной части занятия обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных заданий.

3.6. В течение занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

3.6.1. не начинать занятий без разрешения учителя;

3.6.2. не начинать занятия без разминки;

3.6.3. не выполнять упражнения на неисправных снарядах;

- 3.6.4. не выполнять упражнения без страховки;
- 3.6.5. не покидать самовольно место занятий;
- 3.6.6. не выполнять другие действия без разрешения учителя;
- 3.6.7. соблюдать правила и нормы поведения;
- 3.6.8. не нарушать требований дисциплины обучающихся в колледже (не курить в спортивных помещениях и на спортплощадках;
- 3.6.9. не приносить взрывоопасные и отравляющие вещества).
- 3.7. В течение занятия обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

3.8. В случае переутомления или плохого самочувствия, обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя физкультуры, обратиться в медицинский пункт колледжа.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятия х физкультуры

4.4. При выявлении фактов угрозы жизни и здоровью работников и обучающихся (заболевании, травме, несчастном случае), преподаватель сразу докладывает в медицинскую службу колледжа, дежурному администратору, директору колледжа.

4.5. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

4.5.1. не курить в спортивных помещениях, раздевалках, на территории колледжа;

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

4.5.3. не приносить взрывоопасные вещества.

4.6. При возникновении аварийных ситуаций:

4.6.1. сообщить администрации, директору;

4.6.2. сообщить пожарной охране (тел. 101);

4.6.3. принять меры по эвакуации обучающихся из помещения;

4.6.4. отключить электросеть.

5. Требования по оказанию первой помощи обучающимся на занятия х физкультуры

5.1. При переломах:

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

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

5.3. При поражении электрическим током:

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

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

5.4.1. на место ожога наложить сухую повязку;

5.4.2. тёплое питьё;

5.4.3. при расстройстве или остановке дыхания пострадавшему проводить искусственное дыхание.

5.5. При вывихах:

5.5.1. наложить холодный компресс;

5.5.2. сделать тугую повязку.

5.6. При обмороке:

5.6.1. уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми нижними конечностями;

5.6.2. обеспечить доступ свежего воздуха;

5.6.3. расстегнуть воротник, пояс, одежду;

5.6.4. привести в сознание;

5.6.5. когда больной придёт в сознание - горячее питьё.

5.7. При термических ожогах:

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

5.7.2. разрезать одежду;

5.7.3. поместить обожжённую поверхность под струю холодной воды;

5.7.4. наложить стерильную повязку;

5.7.5. согревание пострадавшего, питьё горячего чая.

5.8. При отравлении:

5.8.1. дать выпить несколько стаканов слабого раствора марганцево-кислого калия;

5.8.2. вызвать искусственную рвоту;

5.8.3. обложить грелками, дать горячий чай.

5.9. При сотрясении головного мозга:

5.9.1. уложить на спину с приподнятой на подушке головой;

5.9.2. на голову положить пузырь со льдом.

5.10. Кровотечения при ранениях:

5.10.1. придать повреждённой поверхности приподнятое положение;

5.10.2. наложить давящую повязку;

5.10.3. при кровотечении из крупной артерии - предварительно придавить артерию пальцем выше места ранения;

5.10.4. наложить жгут.

5.11. При кровотечении из носа:

5.11.1. доступ свежего воздуха;

5.11.2. наклонить голову слегка вперед, прижать крылья носа;

5.11.3. холод на область переносицы;

5.11.4. введение в ноздрю ваты.

5.12. Повреждение органов брюшной полости:

5.12.1. положить на спину, подложив в подколенную область свёрток одежды и одеяла;

5.12.2. положить на живот пузырь со льдом.

6. Требования охраны труда по окончании занятия физической культурой

6.1. 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.

6.2. Обучающиеся организованно, строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам.

Разработал:
Специалист в области охраны труда



Цвень А.Г.