



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях**  
**по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе)**  
**кафедры физической культуры**  
**(для преподавателей)**  
**ИОТВ-126-2023**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.

1.2. Работник обязан соблюдать действующие в СурГУ Правила внутреннего трудового распорядка.

1.3. При проведении занятий работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденными приказом ректора СурГУ от 27.04.2018г. с изменениями от 24.12.2020 г., протокол УС № 10.

1.4. К учебным занятиям по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе) преподаватель допускает студентов:

- прошедших медицинский осмотр и не имеющих медицинских противопоказаний;

- пришедших на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей требованиям оздоровительной ходьбы на улице и погодным условиям;

- прошедших инструктаж по охране труда по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе) и расписавшихся в журнале инструктажа.

1.5. Преподаватель должен добиваться беспрекословного выполнения студентами требований техники безопасности, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.6. Перечень опасных факторов, которые могут воздействовать на обучающихся в процессе учебных занятий, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

1.6.1. переохлаждение и отморожение частей тела при проведении занятий при температуре воздуха ниже 15° С и ветре более 1,5-2 м/сек в зимний период времени.

1.6.2. перегревание (гипертермия) организма при проведении занятий при температуре воздуха выше 28-30° С.

1.6.3. травмы и потертости ног, полученные в результате подбора обуви, несоответствующей форме проведения занятия.

1.6.4. травмы, полученные во время передвижения по скользкой и неровной поверхности.

1.6.5. переохлаждение или перегревание организма.

1.6.6. ушибы, вывихи, переломы, полученные в результате неудачного падения, удара о препятствие или столкновения с другими занимающимися.

1.6.7. ранения, возникающие при падении на палки или препятствия.

1.7. Порядок уведомления о случаях травмирования работника или обучающегося и неисправности спортивного оборудования:

1.7.1 При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю, любым доступным для этого способом и обратиться в медпункт (при наличии).

1.7.2. В случае обращения студента по вопросу заболевания, сильного утомления или плохого самочувствия до начала занятий необходимо рекомендовать обучающемуся обратиться в медпункт.

1.7.3. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о неисправном оборудовании, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на рабочем месте, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.7.4. Преподаватель в случае невыполнения или нарушения студентом инструкции по охране труда должен привлечь его к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, и впоследствии провести внеплановый инструктаж по охране труда со всеми обучающимися.

1.8. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

1.8.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

1.8.2. Учебные занятия проводить в спортивной форме и спортивной обуви, плотно сидящей на ноге, на непромокаемой и нескользящей подошве.

1.8.3. Перед и после приема пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом. Принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

1.8.4. Вода для питья используется только из питьевых источников или бутилированная.

1.8.5. Проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

## **2. Требования охраны труда перед началом учебного занятия**

2.1. На первом вводном занятии провести первичный инструктаж студентам по безопасным приемам проведения занятий по оздоровительной ходьбе.

2.2. Порядок подготовки рабочего места.

2.2.1 При температуре ниже 10°C или сильном ветре рекомендовать студентам:

2.2.2. надеть лёгкую тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;

2.2.3. открытые части лица смазать жирным кремом.

2.3. Порядок проверки спортивного инвентаря.

2.3.1. Перед началом занятий работник обязан проверить исправность и комплектность спортивного инвентаря.

2.3.2 Преподаватель должен организовать подбор спортивного инвентаря (при использовании палок для скандинавской ходьбы).

2.4. Перед занятием оздоровительной ходьбой (в том числе скандинавской ходьбой) следует подготовить организм студентов, тщательно выполнить с ними разминку. Перед началом учебных занятий провести разминку, с применением общеразвивающих упражнений.

### **3. Требования охраны труда во время учебного занятия**

3.1. Преподаватель следит за соблюдением дисциплины во время проведения учебного занятия:

- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя;

- строго выполнять правила использования спортивного инвентаря в процессе выполнения упражнений;

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.2. Преподаватель во время передвижения студентов по спортивной трассе рекомендует им соблюдать дистанцию 1,5-2 метра, резко не останавливаться во избежание столкновения с другими занимающимися;

3.3. Периодически проводит контроль за самочувствием обучающихся, при необходимости оказывает первую помощь.

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

4.1. При проведении учебных занятий по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе) у студентов возможны следующие повреждения и заболевания:

- переохлаждение и обморожение лица, пальцев рук и ног;

- ушибы, вывихи и переломы в результате неудачного падения или столкновения с другими студентами;

- разрывы, растяжения суставов (чаще всего голеностопных и коленных);

- ранения при падении на палки.

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

4.2.1. В случае обнаружения какой-либо ситуации, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

4.2.2. Сообщать о происшествии своему непосредственному или вышестоящему руководству о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества СурГУ.

4.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

4.3.1 При возникновении аварийных и иных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью преподавателей и обучающихся незамедлительно прекратить занятия.

4.3.2. При несчастном случае, микротравме оказать пострадавшему первую помощь или при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону - 112, 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3.3. Сохранить до начала расследования обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведёт к аварии (или провести фотографирование (видеосъемку), другие мероприятия).

4.3.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из помещения, сообщить о пожаре по телефону - 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании и других повреждениях здоровья.

(Прил. 1)

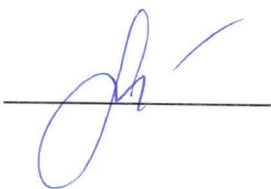
## 5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. По окончании учебных занятий проверить по списку всех студентов.

5.2. Проследить за уборкой спортивного инвентаря (если он использовался) в отведённое место для хранения.

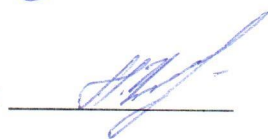
5.3. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы известить своего непосредственного руководителя.

РАЗРАБОТАЛ:



Зав. кафедрой физической культуры  
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятов

## Оказание первой помощи пострадавшим

### **1. При общем переохлаждении организма и отморожениях**

При легком отморожении (побледнение и покраснение кожи вплоть до потери чувствительности) оказывающий доврачебную помощь обязан:

- как можно быстрее перевести пострадавшего в теплое помещение;
- напоить пострадавшего горячим чаем, кофе, накормить горячей пищей;
- отмороженную конечность поместить в теплую ванную (таз, ведро) с температурой воды 20° С, доводя в течение 20-30 минут до 40°С.

При незначительном отморожении ограниченных участков тела их можно согревать с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

При тяжелом отморожении (появление на коже пузырей, омертвление мягких тканей) оказывающий помощь обязан:

- срочно перевести пострадавшего в теплое помещение;
- обработать кожу вокруг пузырей спиртом (не прокалывая их);
- наложить на отмороженную часть стерильную повязку;
- дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки тела снегом, спиртом, прикладывать горячую грелку.

**2. При ранении конечностей** накрыть рану любой чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны и прибинтовать салфетку или прикрепить её лейкопластырем. Очистку раны должен производить врач на операционном столе. Запрещается вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

**3. При растяжении связок.** Растяжение связок чаще всего бывает в голеностопном и лучезапястном суставах и характеризуется резкой болью в суставе, припухлостью, гематомами (кровоизлияниями виде "синяка").

Доврачебная помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя поврежденного участка, прикладывании холода. Поврежденная нога должна быть приподнята, поврежденная рука подвешена на косынке.

**4. Ушибы.** Ушибы проявляются припухлостью, болью при прикосновении к месту ушиба. К месту ушиба первые 20 минут можно приложить холод, затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающие компрессы, так как это усиливает боль.

**5. Перелом и вывих костей конечности.** При переломах, вывихах, растяжении связок и других травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. Иногда сразу можно заметить неестественное положение конечности и искривление ее (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании доврачебной помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки) так и при закрытом, является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных отломков. Для иммобилизации используются готовые шины, а также палка, доска, линейка, кусок фанеры. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду - шину нужно накладывать поверх нее.

К месту травмы необходимо прикладывать "холод" для уменьшения боли. Охлаждающий пакет не кладется на оголенный участок тела - под пакет нужно подложить какую-либо материю (спустить рукав, брючину, майку, рубашку, подложить сложенную в несколько слоев косынку).

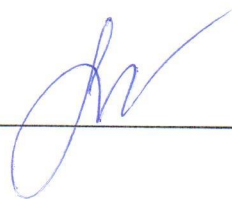
Пытаться самим вправить вывих нельзя, сделать это может только врач. Наиболее спокойное положение конечности или другой части тела необходимо создать также вовремя доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

**ПРОГРАММА**  
**проведения инструктажа, обучения и проверки знаний требований**  
**охраны труда для преподавателей при проведении учебных занятиях**  
**по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе)**

Разделы и основные вопросы первичного инструктажа:

1. Правила внутреннего распорядка.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Общие сведения об условиях труда преподавателя при проведении учебных занятий.
4. Порядок подготовки к работе при проведении учебных занятий.
5. Требования к подбору инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
6. Требования охраны труда перед началом, во время и по окончании учебных занятий.
7. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем при проведении учебных занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
8. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Изучение инструкции по охране труда при проведении учебных занятий.
10. Оформление результатов первичного инструктажа на рабочем месте в журнале регистрации инструктажа.

РАЗРАБОТАЛ:



---

Зав. кафедрой физической культуры  
Н.В. Пешкова



## БИЛЕТЫ

для проверки знаний по охране труда при проведении учебных занятий по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе)

### БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к учебным занятиям по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе).
2. Первичный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при обморожениях.

### БИЛЕТ №2

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе).
2. Повторный инструктаж по охране труда.
3. Действия преподавателя и студентов в аварийных ситуациях.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

### БИЛЕТ № 3

1. Требования к подбору инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
2. Возможные аварийные ситуации при проведении учебных занятий по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе).
3. Требования безопасности во время учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переломах и вывихах костей конечности.

### БИЛЕТ №4

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий оздоровительной (скандинавской) ходьбе.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования безопасности по окончании учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переломах позвоночника.

### БИЛЕТ №5

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

### БИЛЕТ №6

1. Требования техники безопасности по окончании учебного занятия.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия. Правила оказания первой помощи при ранении конечностей.