


СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации


Л.А. Попова
«19» 10 2023г.
Протокол № 13
«19» 10 * 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СурГУ



С.М. Косенок
11 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по общей физической подготовке
(фитнес, оздоровительная аэробика,
оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)
кафедры физической культуры
(для преподавателей)
ИОТ-078-2023

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по общей физической подготовке
(фитнес, оздоровительная аэробика,
оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)
кафедры физической культуры
(для преподавателей)
ИОТ-078-2023

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 общей физической подготовке преподаватель допускает студентов:

- прошедших медосмотр и не имеющих медицинских противопоказаний;
- пришедших на занятия в установленное время в соответствующей спортивной форме;
- прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности, 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. На месте проведения занятий по общей физической подготовке должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Преподаватель в случае невыполнения или нарушения студентом инструкции по охране труда, должен привлечь его к ответственности, и впоследствии провести внеплановый инструктаж по охране труда со всеми обучающимися.

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

- травмы при столкновениях в процессе выполнения различных движений;
- травмы при выполнении упражнений, требующих страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;

– травмы при неправильном использовании спортивного оборудования.

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

1.9.1 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).

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

1.9.3. 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).

1.9.4. 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.

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

1.10.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

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

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

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

1.10.5. 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 фитнесу, оздоровительной аэробике, оздоровительной гимнастике, атлетической гимнастике.

2.2. Порядок подготовки рабочего места.

2.2.1 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивного зала.

2.2.2. Проверить подготовленность спортивного зала (пол, освещение и прочее), тщательно проветрить зал.

2.3. Порядок проверки спортивного инвентаря.

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

- гантели должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- степ должен быть устойчивым с чистой ровной поверхностью и закругленными краями;
- фитбол должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- скакалка должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов.

2.3.2. Проверить надежность установки и правильность крепления необходимого для проведения занятия спортивного оборудования.

2.3.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Перед началом учебных занятий провести разминку, с применением общеразвивающих упражнений.

3. Требования безопасности во время учебного занятия

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

- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя;
- строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря в процессе выполнения упражнений;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.2. Преподаватель обязан обеспечить:

- безопасное участие всех студентов в учебном процессе;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить показ выполнения упражнений на различном оборудовании, применяемом на учебном занятии по общей физической подготовке;
- обеспечить при необходимости страхование студентов в процессе выполнения физических упражнений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При проведении учебных занятий по общей физической подготовке у студентов возможны следующие повреждения и заболевания:

- ушибы, вывихи;
- травмы при неправильном использовании тренажеров;
- травмы при столкновениях в процессе выполнения различных движений;
- разрывы, растяжения связок.

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 При возникновении неисправности оборудования (спортивных тренажеров) выполнить необходимый ремонт. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2.3. 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. Тщательно проветрить спортивный зал.

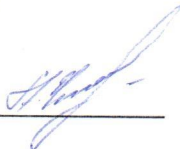
5.4. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы известить своего непосредственного руководителя.

РАЗРАБОТАЛ: _____



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: _____



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопяттов

Оказание первой помощи пострадавшим

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 используется 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
по обучению и проверки знаний требований охраны труда при проведении
учебных занятий по общей физической подготовке (фитнес,
оздоровительная аэробика, оздоровительная гимнастика,
атлетическая гимнастика)**

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 общей физической подготовке (фитнес тренинг, оздоровительная аэробика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к учебным занятиям по общей физической подготовке.
2. Вводный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переломах конечностей.

БИЛЕТ №2

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по общей физической подготовке.
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 общей физической подготовке.
3. Требования безопасности во время учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при вывихах костей конечности.

БИЛЕТ №4

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по общей физической подготовке.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования безопасности по окончании учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при растяжении связок.

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 вывихах конечностей.

БИЛЕТ №6

1. Условия допуска к учебным занятиям по общей физической подготовке.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при ранении конечностей.