


СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации


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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СурГУ


_____ С.М. Косенок
« 01 » 11 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по атлетической гимнастике
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-084-2023

г. Сургут

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по атлетической гимнастике
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-084-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям по атлетической гимнастике допускаются студенты:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей занятиям по атлетической гимнастике;
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.

1.2. Студенты должны беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. При проведении учебных занятий по атлетической гимнастике возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных тренажерах.

1.4. В случае заболевания, сильного утомления или плохого самочувствия до начала занятий необходимо предупредить преподавателя и обратиться в медпункт.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации Университета.

1.6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.

1.7. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом учебного занятия

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Занимающимся снять все украшения (серьжки, браслеты, кольца и прочее), часы, булавки, которые могут стать причиной травмы.

2.3. Девушкам убрать аккуратно в хвост или косу волосы.

2.3. Под руководством преподавателя тщательно выполнить разминку.

3. Требования охраны труда во время учебного занятия

3.1. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.2. Не выполнять упражнения с большими отягощениями без тщательной разминки.

3.3. При работе со штангой необходимо пользоваться специальными замками.

3.4. Во время выполнения упражнений с большими отягощениями необходимо использовать тяжелоатлетический пояс.

3.5. Выполнение упражнений в жиме лежа и приседаниях с тяжелой штангой осуществлять только со страховкой со стороны товарищей или преподавателя.

3.6. При выполнении силовых упражнений следить за дыханием.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.3. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале под руководством преподавателя немедленно эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

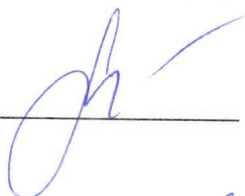
5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, об обнаруженных неисправностях оборудования сообщить преподавателю.

5.2. Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

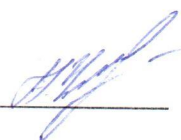
5.3. Надеть сменную сухую одежду.

РАЗРАБОТАЛ: _____



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: _____



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятков