

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по конькобежной подготовке
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-106-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям по конькобежной подготовке допускаются студенты:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей занятиям по конькобежной подготовке и погодным условиям;
- 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 конькобежной подготовке возможно воздействие следующих опасных факторов:

- переохлаждение и обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2 м/сек и при температуре воздуха ниже - 20°C;
- травмы при ненадёжном креплении коньков;
- потёртости ног при неправильном подборе коньков;
- травмы при падении на лёду.

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.

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 учебных занятий

2.1. Перед учебными занятиями подобрать по размеру ноги коньки. Носки должны быть сухими.

2.2. При температуре ниже 10°C или сильном ветре:

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

2.2.2. открытые части лица смазать жирным кремом.

2.3. Проверить исправность инвентаря, заточку коньков, при выявлении неисправности оборудования обратиться за помощью к преподавателю.

3. Требования охраны труда во время учебного занятия

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания преподавателя.

3.2. Без разрешения преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Периодически следить за собой и товарищами и при появлении признаков обморожения немедленно сообщить преподавателю.

3.5. При первых признаках потёртости ноги расшнуровать ботинки и, получив разрешение преподавателя, прекратить занятие.

3.6. При поломке конькобежного снаряжения и невозможности его починки на месте проведения занятия предупредить преподавателя.

3.7. При потребности отлучки во время занятий по каким-либо причинам обязательно предупредить преподавателя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

4.2. При проведении учебных занятий по конькобежной подготовке возможны следующие повреждения и заболевания:

- переохлаждение и обморожение лица, пальцев рук и ног;
- ушибы, вывихи и переломы в результате неудачного падения на лед или столкновения с другими студентами;
- разрывы, растяжения суставов (чаще всего голеностопных и коленных);

4.3. При получении травмы срочно сообщить преподавателю.

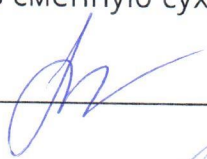
5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, проверив предварительно его исправность, при выявлении неисправности коньков сообщить преподавателю или лаборанту/дежурному по залу.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

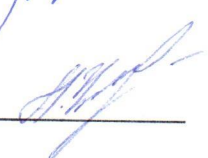
5.3. Надеть сменную сухую одежду.

РАЗРАБОТАЛ: _____



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: _____



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопятков