


**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной профсоюзной организации

 Л.А. Попова

«19» 10 2023 г.

Протокол № 13

«19» 10 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор СурГУ



С.М. Косенок

«09» 11 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда на учебных занятиях по легкой атлетике  
кафедры физической культуры  
(для студентов)  
ИОТ-080-2023

г. Сургут

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях по легкой атлетике**  
**кафедры физической культуры**  
**(для студентов)**  
**ИОТ-080-2023**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К учебным занятиям по легкой атлетике допускаются студенты:

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

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки.

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 невысокой подошвой.

2.2. 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. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.

3.5. Начинать выполнение упражнений только по команде (сигналу) преподавателя.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. При выполнении упражнений четко выполнять команды (сигналы) преподавателя.

3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

### 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.

4.3. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.

4.4. При возникновении пожара в месте проведения занятий под руководством преподавателя немедленно эвакуироваться через все имеющиеся эвакуационные выходы.

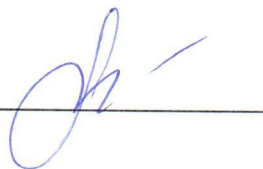
### 5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

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.

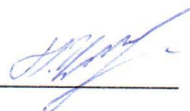
5.3. Надеть сменную сухую одежду.

РАЗРАБОТАЛ: \_\_\_\_\_



Зав. кафедрой физической культуры  
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопяттов