

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 фитнесу
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-090-2023

г. Сургут

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по фитнес тренингу
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-090-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям по фитнес тренингу допускаются студенты:

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

- травмы при столкновениях в процессе выполнения танцевальных движений;
- травмы при неправильном использовании спортивного оборудования:
 - 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.

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

3.2. При занятиях на степ-платформе:

- при зашагивании на степ, на платформе должна стоять вся ступня;
- колено всегда должно быть над лодыжкой, не допускать, чтобы колено, ноги, сгибалось настолько, чтобы его проекция падала бы на носок.

3.3. При выполнении упражнений с отягощениями:

- отягощения должны быть хорошо закреплены на руке, безопасны для окружающих.

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

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

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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.

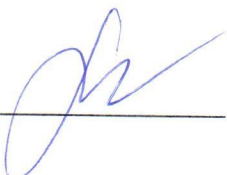
4.4. При возникновении пожара в спортивном зале под руководством преподавателя немедленно эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

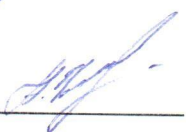
5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, об обнаруженных неисправностях оборудования сообщить преподавателю.

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. Чернопяттов