

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 оздоровительной ходьбе
(в том числе скандинавской ходьбе)
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТВ-125-2023

г. Сургут

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по оздоровительной ходьбе
(в том числе скандинавской ходьбе)
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТВ-125-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям по оздоровительной ходьбе (в том числе скандинавской ходьбе) допускаются студенты:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей требованиям оздоровительной ходьбы на улице и погодным условиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.

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

1.3. При проведении учебных занятий по оздоровительной ходьбе возможно воздействие на студентов следующих опасных факторов:

- переохлаждение и отморожение частей тела при проведении занятий при температуре воздуха ниже 15° С и ветре более 1,5-2 м/сек в зимний период времени;
- перегревание (гипертермия) организма при проведении занятий при температуре воздуха выше 28-30° С
- травмы и потертости ног, полученные в результате подбора обуви, несоответствующей форме проведения занятия;
- травмы, полученные во время передвижения по скользкой и неровной поверхности;
- переохлаждение или перегревание организма;
- ушибы, вывихи, переломы, полученные в результате неудачного падения, удара о препятствие или столкновения с другими занимающимися;
- ранения, возникающие при падении на палки или препятствия;

1.4. В случае плохого самочувствия, сильного утомления или заболевания, до начала занятия и во время него, необходимо информировать преподавателя и обратиться в медицинский пункт за помощью.

1.5. При несчастном случае пострадавший и очевидцы происшествия (несчастного случая) обязаны немедленно информировать преподавателя.

1.6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружении опасности, грозящей жизни и/или здоровью обучающихся

или кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно информировать преподавателя.

1.7. Студенты, допустившие нарушение инструкции по охране труда или ее невыполнение, привлекаются к ответственности, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом учебного занятия

2.1. Необходимо надеть спортивную одежду, соответствующую погоде и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

2.2. Застегнуть пуговицы, прибрать волосы, при необходимости (в соответствии с погодными условиями) надеть головной убор, шарф и перчатки;

2.3. Проверить надежность спортивного оборудования (палки для скандинавской ходьбы при их использовании), отсутствие посторонних предметов на спортивной трассе и местах занятиями оздоровительной ходьбой.

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. Перед занятием оздоровительной ходьбой (в том числе скандинавской ходьбой) следует подготовить организм, тщательно выполнить разминку.

3.3. Во время выполнения оздоровительной ходьбы необходимо соблюдать гидробаланс организма (желательно иметь с собой бутылочку с водой при проведении занятий в весенний и летний периоды);

3.4. Во время передвижения по спортивной трассе соблюдать дистанцию 1,5-2 метра, резко не останавливаться во избежание столкновения с другими занимающимися;

3.5. Периодически проводить самоконтроль над своими ощущениями и контроль за занимающимися рядом, а при проявлении субъективных признаков утомления информировать 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. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.3. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. Спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место хранения, проверив предварительно его исправность и функциональность. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря необходимо информировать преподавателя.

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

5.3. Переодеться в сменную сухую одежду.

РАЗРАБОТАЛ:



Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопяттов