

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

Л.А. Попова

«03» 2024 г.

Протокол № 10

«03» 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. ректора

И.Н. Даниленко

«03» 2024 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда на учебных занятиях по оздоровительной гимнастике  
кафедры физической культуры  
(для студентов)  
ИОТ-083-2024

г. Сургут

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях по оздоровительной гимнастике**  
**кафедры физической культуры**  
**(для студентов)**  
**ИОТ-083-2024**

**1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. К учебным занятиям по гимнастике допускаются студенты:
- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
  - пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме, соответствующей занятиям по гимнастике (необходимо иметь сменные носки и футболку, индивидуальное полотенце для соблюдения гигиены при выполнении физических упражнений);
  - прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.
- 1.2. Использование дезодорантов-спреев, духов и туалетной воды в раздевалках и спортивных залах непосредственно до и после занятия – запрещено.
- 1.3. Студенты должны беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.
- 1.4. При проведении учебных занятий по гимнастике возможно воздействие следующих опасных факторов:
- травмы при выполнении упражнений без страховки;
  - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов.
- 1.5. В случае заболевания или плохого самочувствия до начала занятий необходимо предупредить преподавателя и обратиться в медпункт.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации Университета.
- 1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.
- 1.8. 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. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой невысокой подошвой.
- 2.2. Подстричь ногти на руках, убрать с лица волосы (хвост или коса).
- 2.3. Занимающимся снять все украшения (сережки, браслеты, кольца и прочее), часы, булавки, которые могут стать причиной травмы.
- 2.4. 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 еще полностью не освоенные гимнастические упражнения на спортивных снарядах без страховки.

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

3.4. 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.

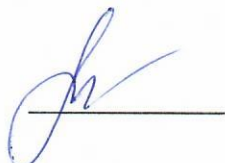
### 5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

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:



И.о. руководителя СПП и ОТ  
З.Т. Скрипкина