

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Колледжа туризма и прикладных
технологий Санкт-Петербурга
С. А. Антонова



ИНСТРУКЦИЯ по безопасности № 16
для обучающихся при проведении спортивных занятий и спортивных мероприятий
(ИБ №16)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция направлена на охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их физическому воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в учреждении.

1.2. Спортивный зал, где проводятся спортивные занятия, должен:

иметь аптечку для оказания первой помощи;

иметь огнетушители;

иметь не менее 2-х электрических фонариков на случай отключения электроэнергии;

иметь два эвакуационных выхода, которые должны свободно открываться;

иметь автоматическую систему пожарной сигнализации.

1.3. Электрическая проводка должна быть изолированной, розетки и прочие электроприборы должны быть недоступными для учащихся. Распределительные коробки должны быть закрыты крышками. Электрические выключатели, розетки и коробки должны быть без трещин и сколов, а также без оголённых контактов.

1.4. Температура воздуха в зале должна соответствовать установленным санитарным нормам.

1.5. Помещение должно быть достаточно освещено. Светильники должны быть подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру.

1.6. Все стационарное оборудование или тренажеры должны быть закреплены к полу или потолку и использоваться строго по назначению. Надежность установки и результата испытаний проводится ежегодно перед началом учебного года.

1.7. Полы спортивного зала должны быть упругими без щелей, иметь ровную, горизонтальную и не скользкую поверхность. К началу занятий полы должны быть сухими и чистыми.

1.8. Остекление окон должны иметь защитные ограждения от ударов мячом.

1.9. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ИЛИ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Определить где будет проходить занятие по физическому развитию (в помещении или на улице).

2.2. Проверить санитарное состояние помещения или участка, где будет проходить спортивное мероприятие на предмет его безопасности. При необходимости нужно проветрить помещение и организовать уборку полов или основания участка на улице.

2.3. Убедиться в исправном состоянии спортивного оборудования и его закреплении.

2.4. Если занятие будет проходить на лыжах, то проверить лыжные крепления и приспособления.

2.5. Выявленные недостатки устранить до начала мероприятия, а если самостоятельно устранить их нельзя, то следует сообщить об этом руководителю учреждения или его заместителю.

2.6. Обучающиеся должны переодеться в спортивную форму и обувь, которая соответствует их размеру, сезону и погоде.

2.7. Провести инструктаж по безопасному поведению в зале или на спортивной площадке.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ИЛИ МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Начинать и заканчивать упражнения, занятия или соревнования только по сигналу преподавателя, руководителя занятия или соревнования.

3.2. Перед переходом к основным физическим упражнениям или занятиям нужно сделать разминку.

3.3. Преподаватель контролирует безопасность обучающихся во время проведения физкультурных упражнений, занятий, игр и других спортивных мероприятий.

3.4. Необходимо учить обучающихся:

- избегать столкновений друг с другом;
- не допускать резких толчков или ударов по рукам, ногам, в живот или голову;
- соблюдать интервал между учащимися при движении друг за другом;
- при метании посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- группироваться при падении, чтобы избежать травмы;
- при спуске с горы на лыжах не выставлять вперед лыжные палки;
- внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий и т.д.

3.5. Рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности:

- занятия физической культуры в помещении и на воздухе;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическую гимнастику;
- занятия на тренажерах, плавание и другие.

3.6. Для достижения достаточного объема двигательной активности обучающихся необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии или прогулки по маршруту.

3.7. Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья обучающихся при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

3.8. В теплое время года, при благоприятных метеорологических условиях, образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

3.9. Для реализации двигательной деятельности обучающихся используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом обучающихся.

3.10. Одновременно на спортивном оборудовании или тренажере может заниматься один обучающийся с обязательной подстраховкой преподавателя.

3.11. В местах соскоков со спортивного оборудования или тренажеров должны лежать гимнастические маты с ровной поверхностью.

3.12. Для поддержания ритма во время занятия по физическому развитию в спортивном зале можно использовать живое музыкальное сопровождение или запись на аудиотехнике.

3.13. Запрещается:

допускать посторонних лиц без согласования с администрацией;

допускать обучающихся к спортивному оборудованию или тренажерам без присмотра преподавателя;

проводить ремонтно-наладочные работы в присутствии обучающихся;

открывать окна в присутствии обучающихся в помещении;

загромождать посторонними предметами эвакуационные проходы, коридоры, тамбуры и места хранения средств пожаротушения;

подключать и отключать электроприборы и инструменты мокрыми или влажными руками;

пользоваться неисправными электроприборами и приспособлениями.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении дыма, возникновении пожара преподавателю действовать в соответствии с памяткой по мерам пожарной безопасности.

4.2. При получении травмы обучающимся преподавателю необходимо немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации и при необходимости вызвать скорую помощь.

4.3. В случае террористического акта, обнаружении незнакомых предметов, возникновения аварийной ситуации, которая может привести к аварии или несчастному случаю, принять меры к устранению причин аварии в соответствии с инструкцией по антитеррористической безопасности.

4.4. При возникновении неисправности в работе электрического прибора (посторонний шум, запах гари и т.д.) или спортивного оборудования, инвентаря и приспособлении, занятия прекратить и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей.

4.5. При оказании первой медицинской помощи необходимо:

устранить воздействие на организм опасных факторов, угрожающих здоровью и жизни (освободить от действия электрического тока, вынести из загазованной зоны, погасить горящую одежду и т.д.);

оценить состояние здоровья пострадавшего;

определить характер и тяжесть травмы;

выполнить необходимые действия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение, наложить повязку и т.д.).

5. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ МЕРОПРИЯТИЯ

5.1. Проконтролировать выход обучающихся из физкультурного зала или уход их со спортивной площадки.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.3. Отключить от электросети все демонстрационное и музыкальное оборудование.

5.4. Проверить помещение на предмет безопасности, выключить свет и уходя закрыть помещение.

5.5. Сообщить непосредственному руководителю обо всех неисправностях или недостатках, замеченных во время проведения спортивного занятия или мероприятия и о принятых мерах по их устранению.

Инструкцию разработал

Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин