



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

в г. Миассе

УТВЕРЖАЮ:

Директор филиала

ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)» в г. Миассе

С.Г. Соловьев

2021г.



ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности для обучающихся
при занятиях в спортивном зале

ИОТ 203-32-21

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, предупреждению травматизма.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования спортивного инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных спортивных снарядах;
 - травмы при нарушении правил использования спортивных снарядов, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
 - травмы и ранения при выполнении упражнений без страховки, без использования гимнастических матов, выполнении упражнений с влажными ладонями;
 - травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.
- 1.4. Занятия в спортивном зале должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В процессе занятий должны соблюдаться правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.5. Во время занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила пожарной безопасности. Запрещается заниматься в спортивном зале без руководителя занятий или инструктора.
- 1.6. В спортивном зале необходимо соблюдать чистоту и не сорить. Бережно относиться ко всему материально-техническому оснащению спортивного зала, к спортивным снарядам и инвентарю.
- 1.7. При занятиях в спортивном зале выполнять только те упражнения и задания, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять упражнения и задания, которые противоречат правилам техники безопасности.

1.8. При несчастном случае, получении травмы или ухудшения самочувствия пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), используя при этом, все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.).

1.9. За несоблюдение мер безопасности, обучающийся несет ответственность согласно правилам внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Снять с себя предметы (часы, серьги и т.п.), представляющие опасность при занятиях в спортивном зале, убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнение на спортивных снарядах без руководителя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим студентом.

3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

3.5. Четко выполнять требования руководителя занятия и правила выполнения различных упражнений.

3.6. При перемещениях по залу избегать столкновений.

3.7. Запрещается расставлять и убирать гимнастические снаряды и другой спортивный инвентарь без распоряжения руководителя занятия.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю.

4.2. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщить об этом руководителю занятия, с помощью руководителя занятия оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении неисправности в работе спортивного снаряда или к его поломке, прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности спортивного снаряда.

4.4. В случае возникновения пожара немедленно поднимите тревогу, сообщите преподавателям в ближайших аудиториях и пожарную часть. Немедленно покидайте помещение через ближайший эвакуационный выход. Если на пути выхода сильное задымление, закройте нос, рот любой тканью (носовой платок, шарф, вязаная шапочка) и дышите через них (желательно чтобы они были смочены водой).

4.5. Если имеются пострадавшие, оказать им первую медицинскую помощь; при необходимости вызвать «скорую медицинскую помощь».

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду. Привести себя в порядок. Вымыть с мылом руки.

5.3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий сообщить преподавателю.

Разработчик:
Специалист по ОТ



К.Н. Белкова

Согласовано:

Зам. директора по ХР



Д.В. Старченков