



УТВЕРЖАЮ:
Директор филиала
ФГАОУ ВО «ЮрГУ (НИУ)» в г. Миассе
С.Г. Соловьев
2021г.

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам поведения студентов при проведении занятий
и соревнований по легкой атлетике, футболу,
волейболу, баскетболу, лыжному спорту и др.
ИОТ 203-33-21

I. Общие требования

К занятиям и соревнованиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по правилам поведения, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

При нахождении на занятиях и спортивных соревнованиях необходимо соблюдать правила поведения на занятиях и спортивных соревнованиях, расписания учебных занятий, графиков спортивных соревнований, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий и спортивных соревнований возможно воздействие на студентов следующих факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неудовлетворительно подготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска по метанию диска, копья и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивных игр, при падении во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении занятий или спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5÷2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С.
- травмы и утопления во время спортивных занятий и соревнований по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождения рядом других участников занятий или соревнований;
- проведение спортивных соревнований без разминки.

На спортивные занятия и соревнования необходимо приходить в спортивной одежде, спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

Место проведения спортивных занятий и соревнований обеспечено медицинской аптечкой, укомплектованной медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой необходимой помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участниками занятий и соревнований необходимо сообщить о случившемся руководителю занятий, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования необходимо прекратить занятия или спортивные соревнования и сообщить об этом руководителю занятий.

Во время спортивных занятий и соревнований студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом спортивных занятий и соревнований.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой соответствующую сезону, погоде и виду занятий.

Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (особенно в месте приземления), проверить отсутствие в песке посторонних предметов, при обнаружении – удалить.

На места соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Перед занятиями и соревнованиями по плаванию надеть купальный костюм и шапочку;

- убедиться в том, что температура воды не ниже установленной по норме;
- должен быть сделан перерыв между приемом пищи и плаванием не менее 40-45 минут;
- необходимо сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- необходимо соблюдать осторожность при ходьбе, избегая скольжения по полу.

При метании диска, ядра, гранаты, копья и др. протереть сухой мягкой ветошью спортивные снаряды.

При занятиях футболом, волейболом, баскетболом и др. проверить надежность установки и крепления стоек ворот, стоек крепления сеток, перекладин, баскетбольных щитов, крепления сеток и другого спортивного инвентаря;

- проверить отсутствие посторонних предметов на футбольном поле, игровых площадках;
- проверить общее состояние спортивных площадок.

При занятиях и на соревнованиях по лыжным видам спорта:

- необходимо надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, шерстяные носки, перчатки и варежки;

- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ноги;

- при обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить движение и сообщить об этом руководителю.

Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев;

- гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

Провести предварительную разминку.

III. Правила поведения во время спортивных занятий и соревнований.

Требования безопасности во время спортивных занятий и соревнований по легкой атлетике:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- во избежание столкновений с другими участниками исключать резко стопорящую остановку;

- не выполнять прыжки в длину и высоту на неровном или скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- перед выполнением упражнений по метанию спортивных снарядов убедиться в отсутствии посторонних лиц в секторе метания;

- не стоять справа от метającego спортивные снаряды, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя (руководителя);

- не подавать друг другу снаряд для метания броском;

- не проводить метания снаряда без разрешения (команды) преподавателя (руководителя).

Требования безопасности при проведении спортивных игр:

- начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде преподавателя (руководителя);

- строго выполнять правила подвижной игры;

- избегать столкновений с игроками, не допускать толчков, ударов по рукам и ногам;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- внимательно слушать и выполнять команды преподавателя (руководителя).

Требования безопасности при проведении занятий или соревнований по лыжам:

- студенты должны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3...4 м., при спуске с горы – не менее 30 м.;
- при спуске с горы не выставлять лыжные палки перед собой;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками;
- следить друг за другом и немедленно сообщать преподавателю или руководителю о первых признаках обморожения;
- во избежание потёртостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

При выполнении гимнастических упражнений:

- выполняя прыжки или соскоки с гимнастических снарядов приземляться легко на носки ступеней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать дистанционные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- упражнения выполнять только при наличии страховки;
- придерживаться принципа доступности при выполнении упражнений;
- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании.

IV. Правила поведения во время аварийных ситуаций

При ухудшении самочувствия прекратить занятия или участие в соревновании и сообщить об этом преподавателю или руководителю.

При обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить занятия или соревнования и сообщить об этом преподавателю или руководителю.

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности ремонта на дистанции сообщить преподавателю или руководителю.

При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом преподавателю или руководителю, при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

В случае возникновения аварийной или чрезвычайной ситуации, опасности для своего здоровья или окружающих людей покинуть опасную зону и сообщить об этом преподавателю или руководителю.

V. Правила поведения по окончанию занятий (соревнований)

Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Снять спортивный костюм, спортивную обувь.

Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:

Ст. преподаватель кафедры СГ и ПД

В.Л. Ившин

Согласовано:

Зам. директора по ХР

Д.В. Старченков

Специалист по ОТ

К.Н. Белкова