



ФИЛИАЛ ОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ
ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
В Г. КАЛИНИНГРАДЕ

Принято
Советом филиала ОУ ВО
ОУ ВО «СПб ИВЭСЭП»
в г. Калининграде
« 10 » апреля 201 5 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
«СПб ИВЭСЭП» в г. Калининграде



Е.С. Завражная
04 201 5 г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФИЛИАЛА ОУ ВО «СПб ИВЭСЭП»
В Г. КАЛИНИНГРАДЕ

Калининград
2015г.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физической культуры и спорту допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по физической культуре и спорту соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии,
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию,
- выполнение упражнений без разминки,
- травмы при столкновениях,
- нарушении правил проведения игры,
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. При проведении занятий по физической культуре и спорту должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации филиала. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).

2.4. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей

дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения преподавателя.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.9. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.10. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.11. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.12. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.