



ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
1930

**Инструктаж  
по охране труда и мерам безопасности  
на занятиях по дисциплине  
«Физическая культура»,  
на физкультурно-оздоровительных и  
спортивно-массовых мероприятиях**

Ст. тренер-преподаватель по спорту ЦОФК ИФК ТюмГУ  
Татар Андрей Викторович

# 1. Понятие охраны труда и мер безопасности (ОТ и МБ)

- ▣ Охрана труда – это система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, организационно-технические, социально-экономические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.
- ▣ Охрана труда рассматривается в Трудовом кодексе Российской Федерации (ТК РФ), № 197-ФЗ от 30.12.2001г. Часть III, Раздел X «Охрана труда», Главы 33-36, статьи 209 – 231.
- ▣ Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов любых учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

## **2. Общие требования безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура», на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях**

### **2.1. Каждый занимающийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья на основании соответствующего медицинского документа (справки);
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, трико, спортивный костюм, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую температурным, погодно-климатическим условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по требованию (сигналу) преподавателя (тренера, судьи);
- предоставить после болезни преподавателю (тренеру) справку от лечащего врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- относиться бережно к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять настоящую инструкцию по охране труда и мерам безопасности.

### **2.2. Занимающимся нельзя:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до, во время и после занятия;
- заниматься на просохшей площадке, скользком и неровном покрытии или грунте.

# 3. Общие требования по охране труда и мерам безопасности

## при занятии лыжным спортом

- Преподаватель физической культуры обязан проверить состояние лыжной трассы на соответствие необходимым требованиям. Любое оборудование, находящееся на данной трассе, должно быть безопасно и надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.
- **3.1. К занятиям допускаются занимающиеся:**
  - отнесённые по состоянию здоровья к основной или подготовительной медицинской группе;
  - прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. Одежда (шапка, перчатки, спортивный костюм, куртка и пр.) должна соответствовать погодно-климатическим и температурным условиям.
- **3.2. При проведении занятий на лыжах соблюдать правила поведения и дисциплину, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.**
- **3.3. При проведении занятий по лыжному спорту учитывать возможность следующих факторов:**
  - обморожения при проведении занятий. **Температурный режим для занятий на открытой площадке должен составлять не ниже  $-21^{\circ}\text{C}$  с ветром до  $1,5$  м/сек., или не ниже  $-19^{\circ}\text{C}$  с ветром до  $5$  м/сек. При более низких температурах и сильном ветре занятия на открытой площадке проводить запрещено (!);**
  - травмы при ненадёжном креплении лыж к обуви;
  - потёртости ног при неправильной подборе лыжных ботинок;
  - травмы при неправильной эксплуатации лыжных палок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина;
  - травмы при неправильном снятии и перемещении лыжного инвентаря и оборудования.
- **3.4. При проведении лыжных занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.**
- **3.5. Каждый занимающийся должен:**
  - бережно относиться к спортивному лыжному инвентарю и иному оборудованию, не использовать его не по назначению;
  - быть внимательным при перемещениях по лыжной трассе, соблюдать установленный порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию по охране труда и мерам безопасности;
- **3.6. За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.**

## 4. Требования безопасности перед началом занятий

### ▣ 4.1. Каждый занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- обеспечить отсутствие на себе посторонних предметов, представляющих опасность для себя и других занимающихся: одежды (башлык, шарф, ремень и т.п.); украшений (кольца, серьги, браслеты и т.п.), других предметов быта (часы, мобильный телефон, заколка, жевательная резинка и т.п.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя (тренера) приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия (**проверить исправность лыжного инвентаря и оборудования, подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру своей ноги, лыжные палки – по уровню плечевого пояса**).

# 5. Требования безопасности во время

## занятий

### ▣ 5.1. Каждый занимающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя (тренера);
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

### ▣ 5.2. Занимающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя (тренера);
- толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах или другом спортивном оборудовании без разрешения преподавателя (тренера);
- жевать жевательную резинку;
- мешать преподавателю и отвлекать его и других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

## **6. Требования безопасности во время проведения занятий лыжным спортом**

Занятия проводятся под руководством преподавателя физической культуры на снежной, ровной и подготовленной для лыжного спорта поверхности.

### **6.1. Каждый занимающийся должен:**

- внимательно слушать преподавателя, его объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанции. Дистанция при движении на лыжах по трассе – 2-3 метра, при спусках с горы – не менее 30 метров;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- при спуске с горы не выставлять вперёд или в стороны лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
- соблюдать визуальный и звуковой контроль между лыжниками в пределах видимости и слышимости для предотвращения внештатных ситуаций и оперативного оказания помощи;
- следить друг за другом, производить визуальный осмотр состояния здоровья всех занимающихся на наличие или отсутствие обморожений и иных повреждений, и немедленно сообщать преподавателю;
- не покидать территорию спортивной трассы (площадки) без разрешения преподавателя.

# 7. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- ▣ **7.1. О всех нарушениях и внештатных ситуациях** (травма, ухудшение состояния здоровья, посторонний предмет, пожар и т. п.) немедленно проинформировать всех без исключения занимающихся, преподавателей (сотрудников, руководителей) и принять меры по их ликвидации или оказания первой медицинской помощи, обязательно оповестив соответствующие службы.
- ▣ При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры;
- ▣ **7.2. Каждый занимающийся должен:**
  - ▣ - с помощью преподавателя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую медицинскую помощь;
- ▣ **7.3. Выполнять основные требования о мерах пожарной безопасности** в закрытых и на открытых спортплощадках и прилегающих к ним объектах (раздевалки, душевые и т.п.). При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся (занимающихся) согласно плану эвакуации данного здания (сооружения) в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации згорания.

## **8. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях на занятиях по лыжному спорту**

### **8.1. Каждый занимающийся должен:**

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю физической культуры и с его разрешения двигаться к месту расположения базы.
- при первых признаках обморожения, при получении травмы, а также при плохом самочувствии, прекратить выполнение задания на занятии, сообщить об этом преподавателю физической культуры;
- с помощью преподавателя физической культуры оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

## **9. Требования безопасности по окончании занятий**

### **9.1. Каждый занимающийся должен:**

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- обеспечить преподавателю проверку всех присутствующих на данной спортплощадке;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеваясь в раздевалке, снять спортивный костюм (спортивную форму) и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть с мылом лицо и руки;
- переодеться в чистую, сухую одежду и сменить обувь;
- проверить и собрать свои вещи в свою сумку (рюкзак и т.п.);
- последний, уходящий из раздевалки (уборной или душевой комнаты) должен проверить помещение на наличие или отсутствие чужих или посторонних вещей и предметов (при обнаружении - оповестить лаборанта, учебного мастера или сотрудника охраны), выключить освещение, электроснабжение и закрыть дверь.

# 10. Требования безопасности по окончании занятий по лыжному спорту

## 10.1. Преподаватель физической культуры обязан:

- организовать занимающихся для уборки и сдачи спортивного лыжного инвентаря и иного оборудования в места его хранения;
- обеспечить проверку всех присутствующих на данной спортплощадке;
- организованно выводить занимающихся с места проведения занятия;
- производить тщательный осмотр места проведения занятия;
- производить визуальный осмотр состояния здоровья всех занимающихся на наличие или отсутствие обморожений и иных повреждений.

## 5.2. Каждый занимающийся должен:

- очистить снег с лыжного инвентаря, сдать инвентарь в места его хранения;
- по возможности, выпить горячий чай, кофе или тёплую воду;
- переодеваясь в раздевалке, снять спортивный костюм (спортивную форму) и спортивную обувь;
- принять душ или вымыть с мылом лицо и руки;
- переодеться в чистую, сухую одежду и сменить обувь.