



УТВЕРЖДАЮ

Директор БФУОУ «ОМПК»

Г.Т. Клевакина

«28» марта 2024 г.

Приказ № 65-п от «28» марта 2024 г.

Инструкция №1

для студентов по правилам безопасности во время проведения занятий в спортивном зале

1 Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются студенты:

-отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

-прошедшие инструктаж по правилам безопасности;

-имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

-иметь коротко остриженные ногти;

-заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

2 Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

-переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

-- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

-заплести волосы в хвост или косу;

-убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

-под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

-по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3 Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством преподавателя физкультуры.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных щитах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

4 Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

5 Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию колледжа и сообщить о пожаре в пожарную часть.