

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вологодская государственная молочнохозяйственная  
академия имени Н.В. Верещагина»

---



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении секционной работы, занятий по**  
**спортивным и подвижным видам спорта**  
**в ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К секционным занятиям по спортивным и подвижным видам спорта (далее – занятия) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и в спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий, обучающиеся и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае произошедшем с обучающимися и занимающимися, руководитель обязан немедленно сообщить администрации ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА и оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся, занимающиеся должны соблюдать правила поведения, проведения занятий, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЕ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

Перед началом проведения секционной работы, занятий по спортивным и подвижным видам спорта необходимо:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, наличие необходимого спортивного инвентаря и его состояние.

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

2.4. Провести обязательную разминку, тщательно проветрить спортивный зал, спортивное помещение.

## **3. ТРЕБОВАНИЕ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

Во время проведения секционной работы, занятий по спортивным и подвижным видам спорта должно соблюдаться следующее:

3.1. Начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила техники безопасности.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятия.

### **3.6. В игровых видах спорта (баскетбол, футбол, волейбол):**

3.6.1. Тщательно проводить разминки.

3.6.2. Правильно устанавливать волейбольную сетку.

3.6.3. При применении вспомогательных средств – проверять их пригодность.

3.6.4. Обеспечить нормальное освещение зала.

3.6.5. Иметь чистую сухую сменную обувь.

3.6.6. Зал должен быть сухим, чистым, без посторонних предметов.

3.6.7. Форма должна соответствовать месту занятий.

3.6.8. Запрещено висеть на футбольных воротах, баскетбольных кольцах и волейбольной сетке.

3.6.9. Футбольное поле должно быть сухим, без посторонних предметов, категорически запрещается играть на футбольном поле в гололед.

### **3.7. В легкой атлетике:**

3.7.1. Необходимо провести разминку; обеспечить одностороннее движения занимающихся в целях избежания столкновений при занятиях (по беговой дорожке стадиона – против часовой стрелки).

3.7.2. Нельзя совмещать занятия с различными видами спорта на одной площадке, в одном спортивном зале (проведение игры в футбол и метание легкоатлетических снарядов).

3.7.3. Преподаватели, проводящие занятия по легкой атлетике, должны контролировать исправность и качество оборудования инвентаря, а также состояние мест занятий.

3.7.4. Необходимо следить, чтобы одежда соответствовала особенностям данного вида и погодным условиям.

3.7.5. Перед занятиями по прыжкам в длину и высоту необходимо проверить вскопана ли яма приземления, не выступают ли над дорожкой края бруска для отталкивания, нет ли промежутков между матами для прыжков в высоту и т.д.

3.7.6. При выполнении прыжковых и беговых упражнений работа должна выполняться поочередно, возвращаться на исходное положение организовано, не пересекая беговую дорожку и не выходя на поле.

3.7.7. При совмещении в одном учебно-тренировочном занятии работы по прыжкам в длину и спринтерском бегу, целесообразно начинать занятия с прыжков в длину ( в целях профилактики травм заднего бедра).

3.7.8. При выполнении легкоатлетических метаний (ядро, граната) не допускать встречных метаний. Метание выполнять поочередно, обязательно в присутствии преподавателя, при этом в «поле» находится не более одного занимающегося, закончившего выполнить данный вид. Остальные находятся на безопасном расстоянии от метаемого студента.

### **3.8. В атлетической гимнастике:**

3.8.1. Нельзя поднимать штангу без предварительной разминки на все группы мышц.

3.8.2. Обязательно следить за правильной техникой выполнения упражнений (в противном случае возможны различные травмы опорно-двигательного аппарата).

3.8.3. При выполнении любого упражнения со штангой в радиусе 2-3 метров никто не должен находиться (от края помоста). Выполнение любого упражнения со штангой должен контролировать преподаватель.

3.8.4. При работе с большими весами в таких упражнениях, как приседание со штангой и жим лежа, необходимо осуществлять страховку с двух сторон.

3.8.5. Необходимо проверить исправность тросов на тренажерах и креплений, гантелей. Штангу использовать только с замками.

3.8.6. Гантели, диски, гири убирать на свое место, не ложить на скамейку или подоконник.

### **3.9. В лыжных гонках и полиатлоне:**

3.9.1. Соблюдать правильный подбор обуви, одежды и инвентаря (исправность, качество).

3.9.2. При передвижении по лыжне необходимо соблюдать интервал не менее 1,5 метра друг от друга.

3.9.3. Наблюдать друг за другом, чтобы не было обморожений (при обнаружении принять меры).

3.9.4. Нельзя спускаться с обледенелых, раскатанных склонов в лесу. Обращать внимание на технику спусков и падений. Соблюдать одностороннее движение занимающихся.

3.9.5. Обращать внимание на состояние снега и посторонних предметов на лыжне.

3.9.6. При подтягивании на перекладине, проверять исправность гимнастической стенки, а также крепление перекладины.

3.9.7. Перед стрельбой необходимо проверять техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

3.9.8. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

**3.9.9. Стрелку запрещается:**

- брать и заряжать винтовку без руководителя стрельбы;
- прикасаться к чужому оружию без разрешения владельца;
- трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди (даже если оружие не взведено и не заряжено);
- прицеливаться и направлять даже не заряженную винтовку на людей, в сторону, в тыл;
- трогать спусковой крючок до прицеливания и после стрельбы;
- оставлять заряженную винтовку без присмотра
- выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;
- оставлять винтовку в заряженном состоянии;
- шуметь и отвлекать в тире;
- находиться на огневом рубеже посторонним.

**Стрелок обязан:**

- выполнять все команды руководителя стрельбы;
- держать даже незаряженную винтовку стволом только в направлении стрельбы, за исключением транспортировки;
- стрелять только по команде «Огонь» до команды «Отбой» или «Прекратить стрельбу»;
- о неисправностях винтовки доложить руководителю стрельбы;
- прекратить стрельбу при появлении людей в зоне огня;
- после стрельбы убедиться, что винтовка разряжена;
- бережно относиться к винтовке.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, необходимо прекратить занятие и сообщить об этом руководителю (ответственному, должностному лицу).

4.2. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3. При получении обучающимся (занимающимся) травмы, немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю занятия (ответственному, должностному лицу), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся (занимающихся) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации академии и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### 5. ТРЕБОВАНИЕ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

По окончании секционной работы, занятий по спортивным и подвижным видам спорта необходимо:

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

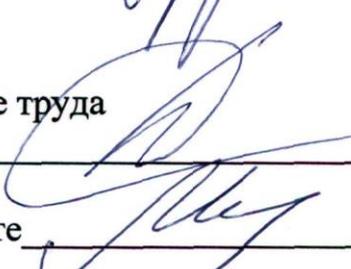
5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

1. Разработано и внесено  
И.о. заведующего кафедрой  
физической культуры \_\_\_\_\_

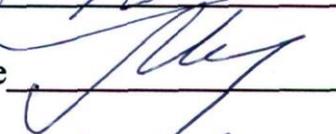
« 08 » \_\_\_\_\_ 02 \_\_\_\_\_ 2022г.

 Ф.Н. Дружинин

2. Согласовано:  
Ведущий инженер по охране труда  
и технике безопасности \_\_\_\_\_

 О.В. Сиплов

Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_

 Н.А. Медведева

Ведущий юрисконсульт \_\_\_\_\_

 О.В. Смирнова

3. Утверждено и введено в действие

Приказом ректора № 450 ОД от « 11 » февраля \_\_\_\_\_ 2022г.