

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»
(ГАПОУ СО «НТПК № 1»)

«Согласовано»

Председатель профсоюзного
комитета первичной
профсоюзной организации
ГАПОУ СО «НТПК № 1»
Т. М. Кудрявцева
« 01 » марта 2022 г.

«Утверждаю»

Директор
ГАПОУ СО «НТПК № 1»
Н. Г. Никокошева
« 01 » марта 2022 г.

Приказ от 01.03.2022г. № 71-од

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий
в спортивном зале**

ИОТ - № 12

2022 г.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий в спортивном зале разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», вступившим в силу 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда в спортивном зале устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании осуществления образовательной деятельности в спортзале колледжа, обозначает безопасные методы и приемы работ, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях. Правила безопасности на занятиях по физической культуре распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (на занятиях, соревнованиях, в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах обще физической подготовки).

1.3. Ответственным за соблюдение норм и требований охраны труда в спортивном зале является преподаватель физической культуры, непосредственно проводящий занятия в спортивном зале.

Занятия по физической культуре в колледже проводятся согласно утвержденной программы по физической культуре. Занятия, кружки, секции должны проводить только преподавателями физической культуры или лицами, которые имеют надлежащее образование и квалификацию.

1.4. Преподаватель физической культуры проводит в начале года с обучающимися вводный инструктаж по физкультуре, повторные и первичные инструктажи с внесением записей в учебный в раздел охраны труда, а также текущие инструктажи перед изучением новых тем и использованием спортивных снарядов впервые.

1.5. В целях соблюдения требований охраны труда в спортивном зале необходимо:

- соблюдать требования охраны труда и производственной санитарии, инструкции по охране труда;
- обеспечивать режим соблюдения норм и правил по охране труда и пожарной безопасности во время организации образовательной деятельности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки;
- соблюдать должностную инструкцию преподавателя;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав образовательной организации.

1.6. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе в спортивном зале:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности спортивного зала;
- травмирование при неаккуратном выполнении упражнений на спортивных снарядах, а также на спортивном оборудовании, имеющем дефекты или недостаточно закрепленном;
- травмирование при неаккуратном обращении со спортивным инвентарем;
- травмирование при беге на влажном полу;
- поражение электрическим током при прикосновении к электрооборудованию с открытыми токоведущим частям или кабелям питания с нарушенной изоляцией;
- перенапряжение голосового анализатора;

- высокая плотность эпидемиологических контактов.

1.7. Используемое спортивное оборудование в спортзале должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

1.8. Для обеспечения пожарной безопасности в спортивном зале должны быть размещены первичные средства пожаротушения (огнетушители).

1.9. В спортивном зале или при входе в него на видном месте должна быть размещена данная инструкция по охране труда в спортивном зале.

1.10. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря, мебели и оргтехники сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной деятельности и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.11. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм в спортивном зале необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи в спортивном зале, а также в раздевалках и тренерских;
- осуществлять проветривание спортивного зала и раздевалок;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.12. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения педагогическими работниками а также студентам колледжа, при занятиях, мероприятиях в спортивном зале.

1.13. Для занятий по физкультуре допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.14. При проведении занятий по физкультуре, как в учебное, так и во внеурочное время учащиеся колледжа пользуются специальной спортивной одеждой и спортивной обувью, определяемых правилами проведения соревнований по отдельным видам спорта. Проводить занятия без спортивной одежды и спортивной обуви не разрешается.

1.15. В спортивном зале должна быть аптечка с набором медикаментов, перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи в случае травм и повреждений.

1.16. Пол в спортивном зале должен быть упругими, без щелей и зацепов, иметь ровную, горизонтальную и не скользящую поверхность.

1.17. Поверхность пола не должна деформироваться от мытья и до начала занятий должна быть сухой и чистой.

1.18. Температура в раздевалках для детей должна быть не ниже 18-20 ° С; в спортивных залах не ниже 17 ° С.

1.19. Запрещается забивать наглухо и загромождать двери запасных выходов из спортзала.

2. Требования охраны труда перед началом работы в спортивном зале

2.1. В спортивном зале перед началом образовательной деятельности необходимо оценить состояние электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны, надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию: в спортивном зале – защитную;
- уровень искусственной освещенности в спортивном зале должен составлять не менее 200 люкс, в снарядных, инвентарных - не менее 50 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в целостности окон.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами и перевязочными средствами.

2.4. Убедиться в свободности выхода из спортивного зала и раздевалок.

2.5. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала, тренерской и раздевалок, а также оценить покрытие пола спортивного зала, которое не должно быть сырым, иметь дефектов и повреждений.

2.6. В отсутствие обучающихся произвести проветривание спортивного зала и раздевалок в соответствии с показателями продолжительности по СанПиН 1.2.3685-21, а именно.

2.7. Необходимо проверить правильность установки и безопасность спортивного оборудования, проверить на устойчивость и исправность спортивные снаряды и иное спортивное оборудование с целью исключения травмоопасных ситуаций.

2.8. Проверить прочность креплений спортивных снарядов, канатов, целостность шведской стенки.

2.9. В узлах и сочленениях спортивных снарядов не должно быть люфтов, качаний, прогибов. Жерди брусьев не должны иметь трещин и сколов

2.10. Обшивка коня, козла и гимнастических матов не должна быть порвана. Наполнительный материал матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности.

2.11. При подготовке к занятиям по спортивным играм необходимо проверить накачку мячей, натяжение волейбольной сетки, крепление баскетбольных щитов.

2.12. Раздевалки спортивного зала должны быть открыты за 10 минут до начала занятий.

2.13. Студенты группы принимают раздевалку и отвечает за чистоту и порядок в раздевалке.

2.14. Вход обучающихся в спортзал до начала занятий запрещается. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

2.15. В раздевалке не толкаться, все вещи размещать так, чтобы они не представляли угрозу здоровью учащихся.

2.16. На занятиях физической культурой учащиеся не должны носить часы, кольца, браслеты.

3. Требования охраны труда во время работы в спортивном зале

3.1. Общие требования:

- Строго соблюдать требования преподавателя на занятиях физкультуры.
- Проводить занятия в спортзале вместе с преподавателем, выполнение упражнений, проводить спортивные игры в отсутствие преподавателя запрещено.
- На занятиях физкультуры обучающиеся должны быть одеты только в спортивную форму, волосы подобраны.
- Обувь должна быть с ровной желательной резиновой подошвой.
- В местах прыжков необходимо иметь гимнастические маты.
- Не выполнять упражнения на снарядах без страхования.
- Не стоять вблизи гимнастического снаряда при выполнении обучающимся упражнений.
- При выполнении прыжков приземление должно быть мягким с постепенным приседанием.
- Не выполнять упражнения, имея влажные ладони.
- После занятий нужно мыть руки с мылом.
- Быть внимательным при выполнении упражнений, переходах от снаряда к снаряду.
- Перед выполнением упражнений на снарядах проверить закрутки винтов.
- Спортивная форма всегда должна быть чистой.
- Обувь должна соответствовать размеру, который носит студент.
- При плохом самочувствии, повреждениях, головокружении, болях в сердце, печени, желудочно-кишечных расстройствах срочно информировать преподавателя, и обратиться в медицинский пункт колледжа.

Не разрешается:

- Заходить в спортивный зал без спортивной обуви.
- Употреблять жевательную резинку на уроке.
- Носить на уроках физкультуры цепочки, кольца и часы.
- Толкать в спину учащегося, который бежит впереди.

- Делать подножки, цепляться за форму.
- Переносить тяжелые снаряды без разрешения преподавателя.
- Изменять высоту снаряда без разрешения преподавателя.
- Переходить от снаряда к снаряду без разрешения преподавателя.

3.2. Во время занятий по гимнастике:

• Гимнастические снаряды не должны иметь в сборочных единицах и соединениях люфтов, колебаний, прогибов. Детали креплений должны быть надежно закручены.

• Рабочая поверхность перекладины, брусьев должна быть гладкой. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно прикреплены к полу и углубленные вровень с полом.

• Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы они перекрывали площадь соскока и возможного срыва или падения.

• Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы предотвратить скольжение при отталкивании.

• К занятиям гимнастикой допускаются студенты, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ при занятиях в спортивном зале.

Возможность получения травм при выполнении упражнений:

- на неисправных снарядах;
- без надлежащей страховки;
- без применения гимнастических матов;
- на загрязненных спортивных приборах, а также при выполнении упражнений на приборах с влажными ладонями.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивная обувь должна быть с не скользкой подошвой;
- шест протереть перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- проверить надежность крепления перекладины, коня и козла, стопорных винтов на брусьях;
- в необходимых местах приготовить гимнастические маты. Поверхность матов должна быть ровной.

Во время проведения занятий:

- не выполнять упражнений на снарядах без разрешения преподавателя или его помощника, а также без страховки;
- необходимо соблюдать инструкции по приземлению во время выполнения прыжков через снаряды;
- не стоять близко к учащемуся, который выполняет упражнение на снаряде;
- не выполнять упражнения с влажными ладонями;
- во время выполнения упражнений непрерывным методом, необходимо следить за оптимальностью интервалов между учащимися (с целью предотвращения столкновений).

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

• в случае появления у учащегося болевых ощущений в суставах рук, покраснение или потертости кожи на ладонях и плохого самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;

• в случае возникновения пожара в спортзале немедленно прекратить занятия и вывести учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации и в соответствующие органы, а самому преподавателю непосредственно начать ликвидацию пожара;

• если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации колледжа и родителям, и при необходимости, отвезти потерпевшего в больницу.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в месте его хранения;
- протереть шест и брусья сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;
- тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

3.3. Во время занятий по легкой атлетике:

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;

- ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, распушенным на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует разрыхлить и выровнять;

- метание спортивных снарядов должно проводиться с соблюдением мер безопасности, исключая попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должно быть не менее 60 м.

- К занятиям допускаются студенты, прошедшие медосмотр и ИНСТРУКТАЖ.

Возможное получение травм во время занятий:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождения учащегося в зоне метания в момент броска;
- выполнение упражнений без разминки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивный костюм и обувь;
- тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов;

- протереть тряпкой снаряды для метания.

Во время занятий учитывают, что:

- беговая дорожка должно продолжаться не менее чем на 15-20 м за линию финиша;
- возможные столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой учащихся;
- прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземлятся на руки во время прыжка;

- в зоне метания не должно быть учащихся при выполнении броска;
- обязательным является падение команды на право выполнить метание снаряда;
- не надо стоять с правой стороны от учащегося, который выполняет метание;
- подбирать снаряды из зоны метания без разрешения преподавателя запрещается;
- передавать снаряды для метания броском запрещается;
- не оставлять на местах занятий грабли и лопаты;
- перед метанием посмотреть, нет людей в направлении броска.

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

- в случае плохого самочувствия учащийся должен прекратить занятия;
- если учащийся получил травму, нужно немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае администрации колледжа и родителям, и при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь.

3.4. При проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол волейбол):

- Спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и не скользкой поверхностью, не имеет механических включений, приводящих к травмам.

- Площадки нельзя ограждать канавами и делать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м от площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут нанести травму.

- Во время занятий, тренировок и соревнований учащиеся должны выполнять указания преподавателя, тренера, судьи, соблюдать установленные правила и последовательность занятий, постепенно прибавлять нагрузку на мышцы с целью предотвращения травм.

- Перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту.

- Одежда учащихся, занимающихся спортивными играми, должна быть легкой, не затруднять движений, обувь у игроков - гандболистов, баскетболистов - на гибкой подошве, у футболистов - на жесткой подошве.

- Игрокам не нужно носить на себе любые предметы, опасные для себя и других игроков.

- Учащимся, которые играют в футбол, следует иметь индивидуальные защитные средства: защитные щитки под гетры, вратарям - перчатки.

- Кольца для игры в баскетбол должны быть закреплены на высоте 3,05 м от пола спортзала.

3.5. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в спортивном зале.

3.6. Допустимое количество мест в спортивном зале во время проведения занятий определяется из расчета 2,8 м² на одного учащегося. Заполнять зал сверх установленной нормы не разрешается.

3.7. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

3.8. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования в спортивном зале организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

3.9. Во время осуществления образовательной деятельности необходимо соблюдать порядок в спортивном зале, не загромождать пути для выполнения бега, эстафет спортивными снарядами и инвентарем, не загромождать выходы из спортзала и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.10. В спортивном зале необходима дисциплина во время занятий по физкультуре, не разрешается обучающимся самовольно уходить из спортзала без разрешения преподавателя.

3.11. Необходимо быть внимательным при перемещениях в спортзале, при выполнении упражнений с отягощениями (гантелями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.12. Соблюдать правила использования спортивных снарядов, спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.13. Использовать спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование только по их прямому назначению, в строгом соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.14. В спортивном зале запрещено:

- выполнять упражнения и действия на спортивных снарядах, противоречащие прямому назначению данного спортивного оборудования;
- раскачиваться и спрыгивать с каната;
- использовать спортивное оборудование в качестве подставок под иное спортивное оборудование;
- допускать повышенное скопление неиспользуемого спортивного оборудования и любого другого инвентаря в спортивном зале;
- бросать предметы и спортивный инвентарь.

3.15. В спортивном зале и раздевалках, помещениях для хранения спортивных снарядов и спортивного инвентаря запрещено курить.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций в спортивном зале, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря педагог должен остановить занятие (спортивное мероприятие), ограничить к нему доступ, и не использовать его в спортивном зале до полного устранения неисправностей и получения разрешения заместителя директора по административно-хозяйственной деятельности.

4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо немедленно прекратить работу, вывести

При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При плохом самочувствии или получении травмы сотрудником или обучающимся необходимо оказать ему первую помощь, воспользовавшись аптечкой первой помощи. Вызвать медицинского работника образовательной организации, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о происшествии директору колледжа.

Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.5. При аварии (прорыве) в системе отопления в спортивном зале необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной деятельности.

5. Требования охраны труда по окончании работы в спортивном зале

5.1. Собрать у обучающихся спортивный инвентарь, проверить на целостность и разместить в инвентарной (снарядной).

5.2. Провести осмотр санитарного состояния спортивного зала и раздевалок (после выхода обучающихся).

5.3. Убедиться в свободности выходов из спортивного зала и раздевалок.

5.4. Проветрить спортивный зал и раздевалки.

5.5. Удостовериться в противопожарной безопасности спортивного зала, инвентарной (снарядной), тренерской и раздевалок. Удостовериться, что противопожарные правила в помещениях соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах.

5.6. Проконтролировать проведение влажной уборки, обработку спортивного инвентаря и матов с использованием мыльно-содового раствора, а также вынос мусора из помещений.

5.7. Закрыть окна, вымыть руки и выключить свет.

5.8. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

5.9. При отсутствии недостатков закрыть спортивный зал и раздевалки на ключ.

5.10. Ключи сдать на вахту колледжа.

Инструкцию разработал
Специалист по охране труда



А.Д. Сисин