



Балтийский
федеральный университет
имени Иммануила Канта

**Инструкция по технике
безопасности при проведении
занятий
в спортивном зале и на свежем
воздухе**



Техника безопасности в игровом спортивном зале

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Медицинский допуск
- Инструктаж по ТБ
- Соблюдение правил пожарной безопасности
- Соблюдение расписания и правил поведения
- Оповещение преподавателя о несчастном случае



ДО ЗАНЯТИЯ

- Сдать карту преподавателю
- Надеть спортивную одежду и сменную спортивную обувь с нескользкой подошвой
- Снять все украшения и оставить телефоны в раздевалке
- Подготовить место занятия
- Не брать спортивный инвентарь без команды
- В случае плохого самочувствия сообщить преподавателю

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Выполнение всех команд и сигналов преподавателя
- Разминка во избежание травм
- Соблюдение дисциплины и порядка, правил проведения спортивных игр
- Сохранять дистанцию при выполнении упражнений
- Избегать столкновения, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- Самоконтроль реакции на нагрузку
- Выходить из зала с разрешения преподавателя



ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

- Убрать спортивный инвентарь и оборудование
- Принять душ или вымыть лицо и руки
- Покинуть раздевалку в течение 15 минут
- Забрать карту



1. Общие требования техники безопасности:

1.1. К занятиям по плаванию допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Необходимо соблюдать правила поведения в спортзале и на свежем воздухе, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению друг к другу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих, а так же бережно относиться к имуществу и инвентарю, не допуская его порчу или утрату.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором медикаментов и перевязочных средств, необходимых для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.4. Необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, выполнять требования преподавателя.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить о случившемся преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.



2. Требования техники безопасности перед началом занятий:

- 2.1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- 2.3. Убрать из карманов спортивной формы сотовые телефоны, колющиеся и другие посторонние предметы;
- 2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- 2.5. С разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- 2.6. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.



3. Требования техники безопасности во время занятий:

- 3.1. Внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- 3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- 3.3. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- 3.4. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании
- 3.5. Нельзя покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- 3.6. Не разрешается толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- 3.7. Запрещено залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- 3.8. Не разрешается жевать жевательную резинку во время занятий;



4. Требования техники безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;

4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.



6. Требования техники безопасности при занятиях на свежем воздухе:

- 6.1. Одежда должна соответствовать погодным условиям. Переохлаждение или перегрев основные факторы, угрожающие здоровью.
- 6.2. Обувь с учетом обильных рос на траве и походных условий - спортивная, полуспортивная.
- 6.3. Во время движения к месту занятий: не отставать от группы, переходить улицы только в установленных местах и по команде преподавателя.
- 6.4. Категорически запрещено отлучаться из группы, не предупредив преподавателя.
- 6.5. На занятиях строго надлежит находиться в рамках, границах места, указанных преподавателем.
- 6.6. Категорически запрещено пользоваться аудио-плеером, наушниками, телефонами.



5. Требования техники безопасности по окончании занятий:

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия;

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

5.4. Вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.





Балтийский
федеральный университет
имени Иммануила Канта

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

