

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома:
_____ М.В. Тимофеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Мензелинский
сельскохозяйственный техникум»:
_____ Э.Ш. Фаттахова



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при занятиях в спортивном зале
(вводный инструктаж)

1. Общие требования безопасности:

1.1 В спортивном зале студенты должны заниматься только в спортивной форме.

1.2 Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

1.3 На занятиях физической культурой студенты должны снять часы, перстни, браслеты.

1.4 Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.

1.5 Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

1.6 Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

1.7 Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.

1.8 Обувь должна быть на нескользящей подошве.

1.9 Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

1.10 При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.).

1.11 При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

2. Требования по безопасности в экстремальных ситуациях:

2.1 При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2.2 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

2.3 При получении студентами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Инженер по ОТ и ТБ: _____

Р.М.Ахмадеева.