

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Настоящая инструкция является обязательной к соблюдению для обучающихся на кафедре физического воспитания и спорта МГУ (далее – студенты) при организации и проведении учебных и внеучебных занятий по физической культуре и спорту (далее – занятия).
- 1.2. К практическим занятиям по физической культуре допускаются только студенты,
  - прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья во время занятий;
  - предоставившие медицинское заключение о группе здоровья по физической культуре;
  - имеющие соответствующую спортивную форму.
- 1.3. К занятиям не допускаются лица, имеющие на себе украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и т.п.), другие предметы, которые могут повлечь различные травмы.
- 1.4. К занятиям запрещено приступать
  - при плохом самочувствии, общем переутомлении организма;
  - при наличии временных и постоянных противопоказаний к физической нагрузке;
  - голодным или менее чем через 1,5-2 часа после приема пищи.
- 1.5. Запрещено заходить в спортивный зал, брать инвентарь и пользоваться спортивным оборудованием без разрешения преподавателя.
- 1.6. Занятия без преподавателя категорически запрещены.
- 1.7. Студент обязан:
  - соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
  - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.8. При занятиях общей физической подготовкой на базе избранного вида спорта студент обязан знать правила соответствующего вида спорта и соблюдать технику безопасности и охраны здоровья при занятиях данным видом спорта. В противном случае студенту запрещено приступать к занятиям.
- 1.9. За невыполнение или нарушение настоящей инструкции студент может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе и привлечен к дисциплинарной ответственности, а также, при необходимости, подвергнуться внеплановой проверке знаний настоящей инструкции.
- 1.10. Риск для жизни и здоровья студентов при проведении занятий возникает в условиях:
  - отсутствия информации о проводимых занятиях;
  - проведения занятий или соревнований;
  - использования спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря.
  - 1.10.1. При проведении занятий к факторам риска относят:
  - 1.10.2. Травмоопасность

1.10.2.1. Травмоопасность для студентов во время занятий может возникнуть в результате следующих причин:

- неудовлетворительное состояние физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности студентов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении занятий;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении занятий;
- использование при проведении занятий неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении занятий снаряжения (формы) и инвентаря;
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовки преподавателя;
- комплектование группы студентов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к студентам;
- отсутствие или недостаточная разминка перед занятием или соревнованием, или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность студентов;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки студентов;
- отклонения в состоянии здоровья студентов;
- дисциплинарные нарушения.

1.10.2.2. Для снижения травмоопасности при проведении занятий необходимо соблюдать правила эксплуатации спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря.

1.10.3. Биологические факторы риска.

1.10.3.1. К биологическим факторам относят патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, микроорганизмы, вызывающие аллергические и другие токсические реакции.

1.10.3.2. Для предупреждения воздействия этих факторов риска на студентов необходимо:

- соблюдать установленные санитарные нормы и правила;
- применять оборудование и препараты для дезинфекции, дезинсекции спортивных сооружений.

1.10.4. Пожароопасность

1.10.4.1. Номенклатура требований и показателей по обеспечению безопасности обучающихся от воздействия данного фактора риска и методы их проверки – по ГОСТ 12.1.004.

1.10.4.2. Эксплуатация физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений – в соответствии с требованиями федерального закона РФ «О пожарной безопасности» от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ и Правилами пожарной безопасности для спортивных сооружений ППБ-0-148-87.

1.10.5. Воздействие окружающей среды

1.10.5.1. Воздействие окружающей среды на студентов обусловлено повышенными или пониженными температурами окружающей среды, влажностью и подвижностью воздуха в зоне проведения занятий, резкими перепадами барометрического давления.

1.10.5.2. Показатели микроклимата в спортивном сооружении должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям.

1.10.5.3. Предупреждение вредных воздействий окружающей среды обеспечивают:

- учет погодных особенностей района (места расположения) спортивных сооружений;
- оснащение спортивных сооружений устройствами кондиционирования, вентиляции, озонирования воздуха, отопления, автоматического контроля и сигнализации;
- ветрозащитные стенки физкультурно-спортивных и игровых площадок;
- рациональное проектирование трасс, маршрутов для проведения занятий и соревнований.

1.10.6. Физические перегрузки

1.10.6.1. При проведении занятий и соревнований физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности студентов, возрасту, полу, состоянию здоровья.

1.10.6.2. Занятия проводятся строго в присутствии преподавателя.

1.10.7. Специфические факторы риска

1.10.7.1. Специфические факторы риска во время занятий обусловлены:

- техническим состоянием используемых объектов материально-технической базы (спортивных сооружений, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря и т.д.);
- уровнем профессиональной подготовленности преподавателя;
- подготовкой студентов к занятиям, соревнованиям (инструктаж, экипировка, снаряжение).

1.10.8. Прочие факторы риска

1.10.8.1. К прочим факторам риска относят опасности, связанные с отсутствием необходимой информации о занятиях и соревнованиях и их характеристиках.

1.10.8.2. Студентам необходимо проходить инструктажи по безопасности и охране здоровья на занятиях физической культурой и спортом, учитывающие специфику физкультурно-оздоровительных занятий и соревнований по конкретным видам спорта.

## **2. Требования безопасности перед началом проведения занятия**

Студент обязан:

- переодеться в раздевалке в соответствующую спортивную форму;

- снять с себя предметы, способные травмировать в процессе занятий (наручные часы, заколки, украшения т.п.);
- ознакомиться с техникой безопасности и охраны здоровья при занятиях соответствующим видом спорта и использовании применяемого на занятиях спортивного инвентаря и оборудования;
- перед использованием спортивного оборудования и инвентаря убедиться в их исправности.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятия**

Студент обязан:

- внимательно слушать преподавателя, действовать строго в соответствии с его указаниями и инструкциями;
- не предпринимать действий, ставящих под угрозу собственные жизнь и здоровье, а также жизни и здоровье других участников занятий;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать их строго по назначению и по команде преподавателя;
- в случае неумения пользоваться спортивным инвентарем или оборудованием – перед его использованием обязательно проконсультироваться у преподавателя по данному вопросу; в противном случае к выполнению упражнений с использованием спортивного оборудования или инвентаря приступать запрещено;
- соблюдать свой индивидуальный режим нагрузок и отдыха, не перегружаться;
- при возникновении признаков переутомления или плохого самочувствия прекратить выполнение упражнений, незамедлительно сообщить об этом преподавателю;
- перед выполнением сложных упражнений следует выполнить интенсивную разминку, повторить при необходимости приемы страховки и самостраховки.

Студенту запрещается:

- во время занятий запрещается жевать жевательную резинку, конфеты и т.п.;
- опаздывать к началу занятия;
- уходить с занятия до его окончания без разрешения преподавателю.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Студент обязан:

- в случае получения травмы или ухудшении самочувствия немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;
- при возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие и под руководством преподавателя организованно покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- в случае обнаружения подозрительных предметов следует немедленно сообщить об этом преподавателю;
- при возникновении любой нештатной ситуации не поддаваться панике, немедленно сообщить о происшествии преподавателю и неукоснительно выполнять его указания.

## **5. Требования безопасности по окончании занятия**

Студент:

- по указанию преподавателя убирает спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;
- организованно покидает место проведения занятия;
- переодевается в раздевалке, снимает спортивную форму;
- моет лицо и руки с мылом, при необходимости принимает душ.