

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
КОМПЛЕКСНОЙ ПРОВЕРКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ (КПОФПС)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Каждый участник КПОФПС должен быть под роспись ознакомлен с данной инструкцией.
- 1.2. При участии в КПОФПС на участника могут действовать различные опасные и вредные факторы.
- 1.3. В общем случае все отрицательно воздействующие на участника во время КПОФПС факторы могут быть классифицированы:
 - факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
 - факторы непрямого воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого участника);
 - факторы комбинированного воздействия (скручивание в суставе с последующим падением);
 - факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).
- 1.4. Участники КПОФПС должны пользоваться спортивной формой.
- 1.5. Нарушение правил проведения КПОФПС, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации участника.
- 1.6. Каждый участник КПОФПС подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом (в частности – бегом) и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.
- 1.7. Каждый участник КПОФПС обязан
 - самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих;
 - предупреждать ответственного преподавателя КПОФПС о наличии у себя признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания, иного заболевания и (или) расстройства, влияющих на здоровье участника или окружающих, препятствующих безопасному для здоровья участию в КПОФПС;
 - предоставить ответственному преподавателю КПОФПС информацию об имеющихся противопоказаниях и врожденных, либо приобретенных травмах, болезнях, препятствующих безопасному для здоровья участию в КПОФПС;
 - отказаться от участия в КПОФПС в случае плохого самочувствия;

— отказаться от участия в КПОФПС при наличии остаточного состояния алкогольного или иного опьянения.

1.8. Каждый участник полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и должен пройти медицинский осмотр и иметь разрешение врача на участие в КПОФПС.

1.9. В случае несчастных случаев с участниками КПОФПС после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий обязательно следует поставить в известность руководителя соответствующего структурного подразделения МГУ, к которому относится участник.

1.10. В случае нарушения данной инструкции участник КПОФПС несет полную личную ответственность за любой причиненный ущерб своей жизни и здоровью.

1.11. Знание и выполнение требований настоящей инструкции является для организаторов и участников КПОФПС должностной обязанностью.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ КПОФПС

2.1. До начала КПОФПС оргкомитет должен проверить состояние трассы, оборудования, инвентаря, электрооборудования и т.п., провести проверку степени обеспечения безопасности участников. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.

2.2. Ответственные сотрудники кафедры физического воспитания и спорта перед началом КПОФПС должны провести осмотр и проверку места ее проведения на возможность травмоопасных ситуаций.

2.3. Перед началом КПОФПС ответственный преподаватель должна проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым требованиям.

2.4. Непосредственно перед КПОФПС участник должен проводить энергичную, тщательную разминку.

2.5. Проведение КПОФПС с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение КПОФПС, не допускается.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КПОФПС

- 3.1. Участники обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения во время подготовки и участия в КПОФПС, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- 3.2. Запрещено препятствовать перемещению других участников КПОФПС.
- 3.3. Запрещено продолжать участие в КПОФПС в случае, если участник почувствовал недомогание.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. Участнику КПОФПС, получившему среднюю или тяжелую травму во время КПОФПС, должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении ответственного преподавателя КПОФПС.
- 4.2. Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на оргкомитет КПОФПС.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ КПОФПС

- 5.1. После окончания КПОФПС участник должен принять гигиенический душ.
- 5.2. Спортивную форму участник КПОФПС должен после окончания поменять на обычную одежду.