

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ  
САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКИЙ ФИЛИАЛ

Утверждаю  
Директор  
НИУ ВШЭ - Санкт-Петербург  
С. М. Кадочников  
«25 » января 2016 г.

**ИНСТРУКЦИЯ №19  
по охране труда  
при занятиях оздоровительными видами гимнастики**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при проведении занятий оздоровительными видами гимнастики руководителями занятий и обучающимися НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по предмету «Физическая культура»
- 1.2. Занятия по оздоровительным видам гимнастики проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.
- 1.3. К занятиям допускаются обучающиеся:
  - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
  - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
  - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
- 1.4. При проведении занятий по оздоровительным видам гимнастики возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.5. Руководитель занятия и обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению, быть внимательными при перемещениях по стадиону, спортзалу. Знать и выполнять настоящую инструкцию.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.
- 1.7. Для оказания первой помощи при травмах место проведения занятия должно быть оснащено медицинской аптечкой, укомплектованная в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 5 марта 2011 г. № 169н.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему и сообщать заведующему кафедрой физического воспитания и специалисту по учебно-методической работе отдела сопровождения учебного процесса на направлении которого обучается пострадавший.
- 1.9. В процессе занятий по оздоровительным видам гимнастики руководитель занятия и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ.**

2.1. Надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.

2.4. Не входить в спортивный зал, стадион без разрешения преподавателя.

2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение.

2.6. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал. В случае, если занятия проходят на стадионе, организованно собраться и выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий.

2.7. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.8. Под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.

2.9. По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.**

3.1. Не опаздывать на занятия. Руководитель занятия имеет право не допустить опоздавшего к занятиям.

3.2. На время занятия отключить мобильный телефон, освободить рот от иностранных предметов (жевательной резинки, пирсинга и т.п.), способных заблокировать дыхательные пути.

3.3. Тщательно провести разминку.

3.4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды руководителя занятия.

3.5. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.6. Соблюдать очерёдность выполнения задания.

3.7. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

3.8. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием руководителя занятия.

3.9. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.10. Строго выполнять указания преподавателя.

3.11. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.13. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

3.14. Не уходить с тренировочных занятий без разрешения руководителя занятия.

3.15. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ**

4.1. При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность руководителя занятия.

4.2. Руководитель занятия и обучаемые при возникновении аварийных ситуаций обязаны:

- под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозу для здоровья и жизни руководителя занятия и обучаемых;
- при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства электрооборудования;
- не приступать к занятию до полного устранения повреждений оборудования спортивного инвентаря или устранения аварийной ситуации;

- при несчастных случаях оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать медицинских работников на место происшествия;
- немедленно сообщить заведующему кафедрой физического воспитания, специалисту по учебно-методической работе отдела сопровождения учебного процесса на направлении которого обучается пострадавший и ведущему инженеру охраны труда о произошедшем с обучаемым несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников, свидетелем которого был работник;
- принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей;
- при расследовании несчастного случая сообщить все известные обстоятельства произошедшего случая;
- при совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в Филиале.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ.**

- 5.1. Под руководством руководителя занятия убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
- 5.2. Уходить из спортивного зала по команде преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Выключить местное освещение и вентиляцию (в помещениях, где они имеются).
- 5.5. Вымыть с мылом руки.

## **КРАТКИЕ ПРАВИЛА ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ФИЛИАЛА**

1. Добросовестно исполнять свои трудовые обязанности, требования по охране труда, производственной санитарии, гигиене труда, пожарной безопасности, выполнять соответствующую инструкцию, утвержденную директором Филиала.
2. Немедленно извещать своего непосредственного руководителя, начальника отдела кадров, ведущего инженера по охране труда, отдел безопасности и режима о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, произошедшем в НИУ ВШЭ - Санкт - Петербург, или об ухудшении состояния здоровья.

Разработал:

Заведующий кафедрой физического воспитания

Шанков М.А.  
(ФИО)

(подпись)

«29» января 2015 г.

Согласовано:

Ведущий инженер по охране труда Гришанов Д.В.  
(ФИО)

(подпись)

«30» января 2015 г.

Согласовано:

Начальник отдела кадров Волкова Н.В.  
(ФИО)

(подпись)

«01» января 2016 г.

Инструкция зарегистрирована «25» января 2016 г., присвоен № 19.  
Изготовлено 1 копий.

Подлинник передан ведущему инженеру по охране труда на хранение.  
В настоящей инструкции пронумеровано, прошнуровано и  
заверено печатью 3 лис.