

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ПК

 М.Ю.Воропаева

«31» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ РО «РАДК»

 С. Ю. Гонтарев

«31» августа 2021 г.



## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОБЪЕКТАХ СПОРТА**

2021г.

**Вводный инструктаж**  
**Общие требования безопасности на спортивных объектах**  
**ГБПОУ РО РАДК**

**I. Общие требования безопасности.**

**Занимающийся должен:**

- перед первым занятием на спортивном объекте пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки);
- выходить из раздевалки по первому требованию руководителя занятия;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

**Занимающимся нельзя:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Занимающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством руководителя занятия приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения руководителя занятия выходить на место проведения занятия;

**III. Требования безопасности во время занятий.**

**Занимающийся должен:**

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения руководителя занятия;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на

исправном оборудовании.

**Занимающимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения руководителя занятия;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Занимающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность руководителя занятия;
- с помощью руководителя занятия оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара на спортивном объекте немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством руководителя занятия покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению руководителя занятия поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

**Занимающийся должен:**

- под руководством руководителя занятия убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.



## Инструкция по охране труда на открытых спортивных площадках (ИОТ-023-2003)

### **I. Общие требования безопасности.**

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются занимающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- 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.

**Занимающийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

**Занимающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с руководителем занятия через центральный выход здания или запасный выход спортивного объекта на место проведения занятий;
- под руководством руководителя занятия подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством руководителя занятия инвентарь, необходимый для проведения занятий, перенести к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению руководителя занятия убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.



### **III. Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством руководителя занятия.

#### **Руководитель занятия обязан:**

- следить за выполнением занимающихся инструкций, правил поведения на спортивных занятиях и мероприятиях. А также принимать решение об отстранении занимающихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **Занимающийся должен:**

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения руководителя занятия;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

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

#### **Занимающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность руководителя занятия;
- с помощью руководителя занятия оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством руководителя занятия покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению руководителя занятия поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **Занимающийся должен:**

- под руководством руководителя занятия убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.



**ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**  
**(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**  
**(ИОТ-023-2003)**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с занимающимся руководитель занятий обязан оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и занимающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. 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. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении занимающихся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение,
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.



**ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**  
**(ИОТ-023-2003)**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по мерам безопасности.
- 1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
  - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятия обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятия, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.8. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.



2.4. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) руководителя занятия.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятия, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом руководителю занятия. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении занимающегося травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Специалист по  
охране труда**



---

**О.А. Конорев**