

Приложение 1
к приказу ГАОУ ВО МГПУ
от «28» мая 2024 г. № 44406/сч

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОМПО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«28» мая 2024 г.

Протокол № 16 от «16» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

«28» мая 2024 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
КООРДИНАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ НА БАЛАНСИРАХ-СИББОРДАХ
№ ИОТ – 22/О**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям оздоровительной физической культурой, координационный тренинг на балансирх-сиббордах (далее – занятия) допускаются обучающиеся: не имеющие медицинских противопоказаний для занятий; прошедшие инструктаж по охране труда; одетые в спортивную одежду и обувь; ознакомленные с местонахождением аптечки для оказания первой помощи пострадавшим и первичных средств пожаротушения.

1.2. Опасными факторами при занятиях являются: физические (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; статические и динамические перегрузки; химические (пыль).

1.3. При занятиях возможны следующие повреждения: растяжения; вывихи; переломы.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Надеть форму и спортивную обувь на нескользкой подошве (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

2.2. Перед занятиями снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.

2.3. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

2.4. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения преподавателя, проводящего занятия.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

соблюдать настоящую Инструкцию;

неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия; качественно выполнять разминку;

при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия;

при выполнении упражнений оставаться на балансире-сибборде и не сходить с него, пока он полностью не обездвижен;

использовать инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Обучающимся запрещается:

стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;

сходить с балансира-сибборда на ходу;

использовать при занятии обувь со скользящей подошвой, или носки, не позволяющие регулировать безопасное стояние на балансире-сибборде;

жевать в спортивном зале жевательную резинку, принимать пищу;

разговаривать, отвлекать внимание обучающегося, выполняющего упражнение;

выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

использовать спортивный инвентарь не по прямому назначению;

без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им;

приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

находиться в спортивном зале, если там нет преподавателя;

приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.):

немедленно сообщить преподавателю и в пожарную часть по телефону 101 или 112. При этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию;

принять посильные меры по эвакуации людей и материальных ценностей;

приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.





4.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец должен вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Сдать использованный инвентарь преподавателю, проводящему занятия.

5.2. С разрешения преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку, переодеться, вымыть руки с мылом (по возможности – принять душ).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

№ п/п	Должность	Ф.И.О. должностного лица	Подпись должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	И.о. начальника отдела охраны труда	Н.П. Семина			
3.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			
4.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
5.	Директор института естествознания и спортивных технологий	А.Э. Страдзе	