

Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ульяновского филиала РАНХиГС

В.В.Ваховский

2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении

занятий по ЛФК и АФК

ИОЛС - 016 - 16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по ЛФК и АФК допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по ЛФК соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по ЛФК возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без использования фитнес-ковриков;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- выполнение упражнений на загрязненных снарядах.

1.4. При проведении занятий по ЛФК должна быть медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан сообщить о несчастном случае администрации филиала.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий по ЛФК и АФК

2.1. Перед началом занятий проверить зал на наличие посторонних предметов, а также на соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования охраны труда во время занятий по ЛФК и АФК

3.1. Строго выполнять все рекомендации преподавателя по индивидуальной дозировке того или иного упражнения.

3.2. Запрещается использовать неисправный инвентарь.

3.3. Во время выполнения упражнений соблюдать безопасную дистанцию между занимающимися.

3.4. При появлении болезненных ощущений во время выполнения определенных упражнений сообщить об этом преподавателю и занять наиболее удобное положение.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Строго выполнять все рекомендации преподавателя.

4.2. Во время выполнения упражнений соблюдать безопасную дистанцию между занимающимися.

4.3. При появлении болезненных ощущений во время выполнения определенных упражнений сообщить об этом преподавателю.

4.4. При обнаружении пожара или загорания немедленно сообщить об этом преподавателю или администрации, или в пожарную охрану, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения (огнетушитель, внутренний пожарный кран и т.д.).

5. Требования охраны труда по окончании занятий по ЛФК и АФК

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработал:
Долингер А.Я.

