

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 общей физической подготовке**

ИОТК - 018 - 16

## **1. Общие требования охраны труда**

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

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

1.3. При проведении занятий по общей физической подготовке возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений на неисправных спортивных тренажерах;
- выполнение упражнений без страховки;
- травмы при падении на мокрый или скользкий пол или площадку.

1.4. При проведении занятий по общей физической подготовке 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 общей физической подготовке**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

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

2.3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.4. Запрещается входить в зал без разрешения преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

## **3. Требования охраны труда во время занятий по общей физической подготовке**

3.1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.

3.2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.

3.3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.5. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания преподавателя.

4.4. При получении травмы обучающийся должен сообщить преподавателю.

4.5. 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 общей физической подготовке**

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

Разработал:  
Долингер А.Я.

