

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 1 из 8

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)

СОГЛАСОВАНО
 Председатель первичной профсоюзной
 организации ПРЗ РФ ФГБОУ ВО КемГМУ
 А.И. Солобуев
 « 24 » февраля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Ректор ФГБОУ ВО КемГМУ
 Минздрава России
 Т.В. Попонникова
 « 24 » февраля 2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале
 ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России

ИОТ-СМК-31-2022

Дата введения в действие: 24.02.2022, Протокол Ученого совета № 6

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 2 из 8

СОДЕРЖАНИЕ

1. Назначение и область применения	3
2. Нормативное обеспечение.....	3
3. Определения и сокращения.....	3
4. Общие требования безопасности.....	3
5. Требования безопасности перед началом занятий	5
6. Требования безопасности во время занятий.....	5
7. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	6
8. Требования безопасности после окончания занятий	6
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ	7
ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	8

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 3 из 8

1. НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Инструкция по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее по тексту - Университет) устанавливает государственные нормативные требования охраны труда, направленные на обеспечение здоровых, безопасных условий труда работников при выполнении должностных обязанностей.

2. НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

2.1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;

2.3. Национальный стандарт Российской Федерации. Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций. ГОСТ Р 56199-2014.

3. ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Инструкции используются следующие сокращения:

3.1. **СМК** – система менеджмента качества;

3.2. **УЛАМКО** – управление лицензирования, аккредитации и менеджмента качества образования;

3.3. **ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России** - федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

4. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие периодический медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся, временно освобождённые от занятий физической культурой, должны присутствовать на занятиях в спортивной форме, в начале занятий они должны находиться в строю. Для продолжения занятий после болезни обучающиеся обязаны предоставить медицинскую справку:

4.2. Опасные факторы:

- травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;

- травмы и ранения по неосторожности, невнимательности.

4.3. Занятия в спортивном зале должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В процессе занятий должны соблюдаться правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4.4. Во время занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы труда и отдыха. Запрещается заниматься в спортивном зале без руководителя занятий.

СМК	ИНСТРУКЦИЯ	ИОТ-СМК-31-2022
	по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	страница 4 из 8

4.5. При несчастном случае, получение травмы немедленно сообщить об этом руководителю.

4.6. В спортивном зале необходимо соблюдать чистоту и порядок. Бережно относиться ко всему материально-техническому оснащению спортивного зала, к спортивным снарядам и инвентарю.

4.7. При занятиях в спортивном зале выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять упражнения и задания, которые противоречат правилам техники безопасности.

4.8. К покрытиям (поверхностям) беговых дорожек, спортивных и игровых площадок в объектах спорта при образовательных организациях устанавливаются следующие требования:

- поверхности и/или покрытия площадок должны быть однородными и не иметь видимых дефектов, в т.ч. разрывов, разломов, трещин и т.п.

- поверхности и/или покрытия площадок должны быть ровными: не допускается наличие неровностей, превышающих 10 мм.

4.9. На поверхности игрового спортивного оборудования не допускается наличие выступающих острых элементов (например, заусенцев, неплотно сидящих гвоздей, частей проволоки из закрепляющих шнуров), которые могут послужить причиной травм. Поверхность элементов оборудования должна быть гладкой. Сварочные швы должны быть отшлифованы. Выступающие части крепежа должны быть постоянно закрыты защитными элементами, за исключением случаев, когда они надежно защищены от контакта с пользователем конструкцией оборудования.

4.10. Углы и грани, не защищенные от контакта с пользователем конструкцией оборудования, должны быть закруглены с минимальным радиусом 4 мм.

4.11. Конструкцией игрового спортивного оборудования должно быть исключено застревание частей тела.

4.12. Все элементы конструкции оборудования, расположенные на высоте более 1200 мм от поверхности земли (например, рама поддержки сетки футбольных или гандбольных ворот), не должны иметь сужений с углом менее чем 60° и отверстий (проемов) диаметром менее 230 мм.

4.13. На поверхности гимнастического оборудования не допускается наличие выступающих острых элементов (например, заусенцев, неплотно сидящих гвоздей, частей проволоки из закрепляющих шнуров), которые могут послужить причиной травм. Поверхность элементов оборудования должна быть гладкой. Сварочные швы оборудования должны быть отшлифованы. Выступающие части крепежа должны быть постоянно закрыты защитными элементами (за исключением случаев, когда они надежно защищены от контакта с пользователем конструкцией оборудования).

4.14. Углы и грани, не защищенные от контакта с пользователем конструкцией оборудования, должны быть закруглены с минимальным радиусом 3 мм.

4.15. Конструкцией гимнастического оборудования должно быть исключено наличие или появление под нагрузкой в процессе использования свободных пространств (отверстий, углублений) или элементов, которые могут послужить причиной ущемления или застревания частей тела пользователя (прежде всего головы, шеи и пальцев).

4.16. Свободные пространства (отверстия, щели), расположенные на уровне ниже 600 мм от уровня пола, не рассматриваются как представляющие опасность для головы и шеи, за исключением случаев, когда в процессе использования они могут быть перемещены выше допустимого уровня.

4.17. Должна быть обеспечена защищенность светильника от удара мячом - в залах для игр с мячом.

4.18. Во избежание несчастных случаев при прохождении территории учреждения, здания персонал должен соблюдать следующие правила:

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 5 из 8

- ходить по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, либо по левой стороне дороги, навстречу движущемуся транспорту, соблюдая осторожность;
- быть внимательным к действующим сигналам (звуковым, световым), при их подаче уходить в безопасное место;

-при ходьбе соблюдать осторожность, быть внимательным, носить обувь на устойчивой подошве, не торопиться, не бежать и т.п.

При передвижении по организации во избежание проскальзывания и падения необходимо обращать внимание на состояние пола в помещениях. Передвигаться по мокрым (мытым) полам необходимо с повышенной осторожностью.

4.19. Персонал, заметивший какую-либо опасность (оголенный провод и т.д.) должны предупредить об этом окружающих, сообщить непосредственному руководителю.

4.20. О каждом несчастном случае происшедшем на производстве, пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно поставить в известность своего руководителя. Руководитель организует оказание первой помощи, транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение. Для расследования причин несчастного случая до прибытия комиссии необходимо сохранить обстановку на месте происшествия такой, какой она была в момент происшествия, если это не угрожает жизни других людей и не усугубит аварийную ситуацию.

4.21. В аудиториях, учебных комнатах, лекционных, спортивных залах запрещается принимать пищу, хранить личную одежду, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и иные токсические и сильнодействующие лекарственные препараты (в том числе психотропные).

4.22. За невыполнение или нарушение инструкции по охране труда виновные несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

5.2. Перед началом занятий необходимо снять имеющиеся серьги, кольца, часы, цепочки, заколки, иные украшения. Длинные волосы следует аккуратно заплести.

5.3. Старостам учебных групп назначить за день до занятий дежурного по спортивному залу.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

6.1. Выполнять упражнения на спортивных снарядах в присутствии руководителя или его помощника.

6.2. Запрещается:

- стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими обучающимися;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, имея при этом влажные ладони;
- выполнять упражнения без использования страховки.

6.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

6.4. Чётко выполнять требования руководителя занятия и правила выполнения различных упражнений.

6.5. Не ходить по залу в местах занятий других групп, что может привести к столкновению и взаимным ушибам.

6.6. Запрещается расставлять и убирать гимнастические снаряды и другой спортивный инвентарь без распоряжения руководителя занятия.

6.7. Соблюдать правила личной и общественной гигиены.

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 6 из 8

7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

7.1. Аварийные и нештатные ситуации могут быть обусловлены:

- поражением электрическим током;
- возникновением пожара;
- отключением подачи электроэнергии;
- иными природными или техногенными факторами.

7.2. При развитии нештатной ситуации или аварии необходимо оценить риск поражения электрическим током и самостоятельно принять решение о предупреждении электротравмы - отключить электрооборудование от электрической сети. Необходимо немедленно поставить в известность руководителя занятий.

7.3. При возникновении пожара необходимо:

- вызвать пожарную команду по телефону 01 (моб.112), сообщить об этом руководителю занятий;
- следовать указаниям руководителя занятий.

Для тушения возгорания использовать углекислотный или порошковый огнетушители.

7.4. При прочих нештатных ситуациях (коротком замыкании, обрыве электрической цепи, нарушении коммуникационных систем водоснабжения, канализации), препятствующих выполнению технологических операций,

- прекратить работу до ликвидации нештатной ситуации;
- сообщить руководителю занятий;
- следовать указаниям руководителя занятий.

7.5. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом руководителю занятия.

7.6. При получении травмы, ссадины, ушиба, пореза и пр. немедленно сообщить об этом руководителю занятия.

7.8. При поражении человека электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь.

7.9. При внезапном заболевании необходимо поставить в известность руководителя занятий и обратиться за медицинской помощью.

8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

8.1. Осмотреть и привести в порядок место занятий.

8.2. Убрать спортивный инвентарь в специально отведенное место для хранения.

8.3. Обо всех недостатках, влияющих на безопасность, обнаруженных во время занятий, сообщить руководителю.

8.4. Вымыть руки теплой водой с мылом или принять душ.

СМК	ИНСТРУКЦИЯ по безопасности при занятиях физической культурой в спортивном зале ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России	ИОТ-СМК-31-2022
		страница 7 из 8

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

1. РАЗРАБОТАНА

Должность	ФИО	Подпись	Дата
Заведующий кафедрой физической культуры	Заплатина Ольга Алексеевна		21.02.2022

2. КОНСУЛЬТАНТ

Должность	ФИО	Подпись	Дата
Специалист по охране труда	Мысочка Ольга Сергеевна		21.02.2022

3. СОГЛАСОВАНА

Должность	ФИО	Подпись	Дата
Ответственный за СМК Университета, проректор по учебной работе	Коськина Елена Владимировна		18.02.22
Начальник УЛАМКО	Синькова Маргарита Николаевна		21.02.22
Ведущий юрисконсульт	Гапонов Сергей Алексеевич		21.02.22

4. ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ со дня утверждения ректором Университета «24» февраля 2022 г., (Основание: протокол заседания Ученого совета №6 от «24» февраля 2022 г., протокол заседания Совета по качеству №6 от «21» февраля 2022 г.)

5. СПИСОК РАССЫЛКИ

Контрольный экземпляр:

- УЛАМКО

Электронная копия:

- кафедра физической культуры

