

Приложение 2  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ  
от «30» ноября 2023 г. № 846/обс

Департамент образования и науки города Москвы

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«28» ноября 2023 г.

Протокол № 15 от «25» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

«  »    2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ  
№ ИОТ – 2/О**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются обучающиеся:

1.1.1. прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по проводимому виду спорта;

1.1.2. пришедшие на занятие в установленное время в соответствующей спортивной форме;

1.1.3. прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся обязаны выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. Во время занятий по спортивным и подвижным играм вследствие нарушения правил проведения игры, при столкновениях, при падениях возможны травмы:

1.3.1. растяжения мышц предплечья;

1.3.2. повреждения сумочно-связочного аппарата коленного сустава;

1.3.3. повреждения и травмы голеностопного сустава, в т.ч. связочного аппарата голеностопного сустава;

1.3.4. повреждения и травмы мышц (сгибателей) бедра;

1.3.5. повреждения и травмы пальцев и кистей рук;

1.3.6. травмы стопы;

1.3.7. повреждения и травмы плечевого и локтевого суставов;

1.3.8. травмы коленного сустава (растяжения и разрывы связок и повреждения менисков);

1.3.9. ушибы, ссадины, потертости и др.

1.4. Помещение для занятий должно быть оснащено укомплектованной аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Обучающиеся обязаны соблюдать требования охраны труда и пожарной безопасности, знать места нахождения аптечки для оказания первой помощи пострадавшим и первичных средств пожаротушения.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан незамедлительно сообщить преподавателю.

## **2. Требования охраны труда перед проведением занятий**

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия, или наличия какой-либо старой травмы обучающийся до начала занятий обязан предупредить преподавателя.

2.2. Перед началом занятий обучающийся обязан:

2.2.1. проверить свою спортивную одежду и обувь: обувь должна быть по размеру, иметь нескользкую подошву, подходить для занятий проводимым видам спорта, шнурки должны быть надежно завязаны и не мешать при движении;

2.2.2. одежда должна быть удобной, не стеснять движений и подходить для проводимого вида спорта;

2.2.3. снять все украшения, которые могут стать причиной травмы;

2.2.4. если волосы длинные, собрать их в «хвост» или заплести косичку;

2.2.5. коротко остричь ногти;

2.2.6. в случае ношения очков, на занятие надевать очки на резинке и в роговой оправе, либо линзы.

2.3. Провести разминку.

## **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений и заданий, заканчивать их, делать остановки только по команде (сигналу) преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проводимой игры: не пользоваться запрещёнными грубыми приёмами, которые могут послужить причиной травматизма.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Использовать защитные средства, предохраняющие от ударов, если это предусмотрено проводимым видом спорта.

3.6. Во время проведения занятий по виду спорта с мячом (волейбол, баскетбол и т.д.) во избежание травмы, прежде, чем подпрыгнуть вверх, необходимо убедиться, что мяч не покатился под ноги при приземлении.

3.7. Услышав свисток преподавателя, необходимо незамедлительно остановиться. Это означает, что:

3.7.1. велика опасность травмоопасной ситуации;

3.7.2. преподаватель желает объяснить способ выполнения приема;



3.7.3. преподаватель хочет сменить задание;

3.7.4. окончание занятия;

3.7.5. перерыв;

3.7.6. нарушение правил игры.

3.8. Не выходить на площадки, на которых в данный момент проводятся занятия по спортивным играм с другими обучающимися.

3.9. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, покраснения кожи или потертостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия.

3.10. При неисправности или повреждениях спортивного оборудования и инвентаря, повреждениях покрытия спортивной площадки сообщить об этом преподавателю и прекратить занятия.

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

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю и в отдел охраны труда управления делами Университета.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

4.2.3. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
ИНСТРУКЦИИ (ПРАВИЛ) 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.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			