

Приложение 5  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ от  
« 30 » ноябрь 2023 г. № 846 обсе

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

« 30 » ноябрь 2023 г.

Протокол № 25 от « 25 » ноябрь 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

  
И.М. Реморенко

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ, ЙОГЕ  
№ ИОТ – 5/0**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям адаптивной физической культурой, корригирующей гимнастикой, йогой (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 спортивную 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.

## 3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

3.1.1. Соблюдать настоящую Инструкцию.

3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия.

3.1.3. Качественно выполнять разминку.

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

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

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

3.2. Обучающимся запрещается:

стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;

входить в спортивный зал с жевательной резинкой;

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 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.

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. 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.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			