

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ
В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ
№ О-30-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся на занятиях в спортивных залах и на спортивных площадках Университета.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения и требованиями пожарной безопасности.

1.3. Обучающиеся допускаются к занятиям с учетом состояния здоровья, медицинской группы и имеющихся медицинских ограничений. При наличии временного освобождения, ограничений физической нагрузки, признаков заболевания или последствий травмы обучающийся обязан до начала занятия сообщить об этом педагогическому работнику (далее - Преподаватель).

1.4. Заниматься в спортивном зале и на спортивных площадках, использовать оборудование и инвентарь разрешается только в присутствии Преподавателя.

1.5. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать правила личной гигиены;

выполнять требования Преподавателя;

бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю;

использовать спортивный инвентарь только по назначению;

содержать место занятий в чистоте;

сообщать Преподавателю о неисправности оборудования и инвентаря, мокрого или поврежденного покрытия, ухудшении самочувствия, травме или иной опасной ситуации.

1.6. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;

правила пользования спортивным оборудованием;

порядок выполнения упражнений;

способы предупреждения спортивного травматизма;

расположение основных эвакуационных выходов;

1.7. Во время занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

падение вследствие скользкого пола или покрытия спортивной площадки;

столкновение с другими обучающимися;
 падение при выполнении гимнастических упражнений;
 падение со спортивных снарядов;
 ушибы, растяжения, вывихи и переломы при неправильном выполнении упражнений;
 получение травм при отсутствии страховки;
 получение травм при использовании неисправного оборудования;
 травмирование спортивным инвентарем;
 попадание мяча, гимнастического предмета или другого спортивного инвентаря;
 недостаточная разминка перед физической нагрузкой;
 чрезмерная физическая нагрузка;
 переутомление;
 неблагоприятные погодные условия при проведении занятий на открытом воздухе;
 воздействие высоких или низких температур;
 ослепление солнечным светом;
 обезвоживание организма;
 электрический ток при повреждении электрооборудования спортивного зала.

1.8. Во время занятий запрещается:

приступать к занятиям без разрешения Преподавателя;
 пользоваться неисправным спортивным оборудованием;
 самостоятельно переносить тяжелое спортивное оборудование;
 выполнять упражнения, не предусмотренные заданием Преподавателя;
 использовать спортивный инвентарь не по назначению;
 находиться вблизи выполняющих упражнения обучающихся без необходимости;
 выполнять упражнения без разминки;
 выполнять упражнения без страховки, если она необходима;
 бегать по спортивному залу и на спортивной площадке вне выполнения задания;
 толкаться, устраивать борьбу, отвлекать других обучающихся;
 приносить в спортивный зал и на спортивную площадку стеклянную тару, продукты питания, жевательную резинку;
 заниматься в обуви с грязной или скользкой подошвой;
 заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях, способных привести к травме;
 пользоваться мобильными телефонами, наушниками и иными электронными устройствами, если это не связано с выполнением учебного задания и не разрешено Преподавателем.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Перед входом в спортивный зал или выходом на спортивную площадку обучающийся обязан:

снять верхнюю одежду (при проведении занятий в помещении);

переодеться в спортивную форму;

надеть спортивную обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;

убрать длинные волосы таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений;

убрать в специально отведенное место личные вещи.

2.2. Осмотреть место проведения занятий и обратить внимание на состояние покрытия, освещение, наличие посторонних предметов, луж, льда, повреждений или иных опасностей.

2.3. Ознакомиться с содержанием предстоящего занятия, последовательностью выполнения упражнений, правилами безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, требованиями Преподавателя по организации занятия. При возникновении вопросов необходимо обратиться к Преподавателю до начала выполнения упражнений.

2.4. До разрешения Преподавателя в спортивном зале и на спортивной площадке строго запрещены любые самостоятельные действия с инвентарем, оборудованием и выполнение упражнений.

2.5. Перед выполнением физических упражнений обучающийся обязан выполнить разминку в объеме, определенном Преподавателем.

2.6. Приступать к выполнению физических упражнений разрешается только после завершения организационной подготовки занятия, проведения разминки и получения соответствующей команды Преподавателя.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать, приостанавливать и заканчивать выполнение упражнения только по указанию Преподавателя.

3.2. Требования безопасности во время занятий:

3.2.1. При выполнении физических упражнений обучающиеся обязаны:

соблюдать правильную технику выполнения упражнений;

выполнять упражнения плавно, без резких движений, если иное не предусмотрено методикой занятия;

соблюдать безопасную дистанцию;

избегать столкновений с другими обучающимися.

3.2.2. При выполнении упражнений поточным способом обучающиеся обязаны:

начинать выполнение упражнения только после освобождения предыдущим обучающимся зоны выполнения;

выдерживать безопасный интереса останавливаться в зоне движения других обучающихся и

оставаться на месте выполнения упражнения после его завершения.

3.2.3. При выполнении упражнений в парах обучающиеся обязаны:

внимательно следить за действиями партнера;

выполнять взаимную страховку в соответствии с указаниями Преподавателя;

немедленно прекратить выполнение упражнения при возникновении опасной ситуации.

Запрещается применять чрезмерные физические усилия.

3.2.4. При выполнении гимнастических упражнений обучающиеся обязаны:

приступать к выполнению упражнений только после проверки Преподавателем готовности спортивного снаряда;

использовать гимнастические маты в случаях, предусмотренных методикой занятия;

соблюдать требования страховки;

выполнять упражнения только по разрешению Преподавателя.

Запрещается:

находиться в зоне приземления другого обучающегося;

выполнять сложные гимнастические элементы самостоятельно;

выполнять упражнения при отсутствии страховки, если она обязательна;

находиться под спортивным снарядом во время выполнения упражнения другим обучающимся.

3.2.5. При использовании гимнастических скамеек, перекладин, брусьев, гимнастических стенок, козлов, коней и иных спортивных снарядов обучающиеся обязаны:

убедиться в их устойчивости;

использовать их только по назначению;

не раскачивать спортивные конструкции.

Запрещается выполнять одновременного упражнения несколькими обучающимися, если это не предусмотрено Преподавателем.

3.2.6. При выполнении упражнений с мячами обучающиеся обязаны:

соблюдать безопасную дистанцию;

выполнять передачи только после того, как партнер готов принять мяч.

Запрещается:

бросать мяч в сторону обучающихся, не участвующих в упражнении;

наносить удары по мячу без контроля окружающей обстановки.

3.2.7. При выполнении беговых упражнений обучающиеся обязаны:

двигаться по установленной Преподавателем траектории;

соблюдать дистанцию.

Запрещается:

пересекать дорожки перед бегущими обучающимися;

останавливаться сразу после финиша. Снижать скорость следует постепенно.

3.2.8. При выполнении прыжков обучающиеся обязаны:

убедиться в отсутствии людей в зоне приземления;
 выполнять прыжок только после разрешения Преподавателя;
 приземляться на обе ноги или в соответствии с техникой конкретного упражнения;

покинуть место приземления сразу после окончания упражнения.

3.2.9. При выполнении упражнений с метанием обучающиеся обязаны:

производить метание только по команде Преподавателя;
 убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
 собирать спортивные снаряды только после соответствующей команды преподавателя.

Запрещается заходить в сектор для метания до получения разрешения Преподавателя.

3.3. Обучающимся запрещается:

сидеть или висеть на баскетбольных кольцах;
 виснуть на футбольных воротах;
 раскачивать стойки волейбольной сетки;
 перемещать спортивное оборудование без разрешения Преподавателя;
 открывать электрические шкафы;
 прикасаться к электрооборудованию.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;
 при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;
 действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Завершить выполнения физических упражнений после соответствующей команды Преподавателя.

5.2. Привести в порядок используемый спортивный инвентарь и по указанию Преподавателя убрать спортивный инвентарь в специально отведенное место;

5.3. Организованно покинуть место проведения занятий, соблюдать порядок при выходе из спортивного зала или со спортивной площадки, не создавать давку и не мешать другим обучающимся.

5.4. При проведении занятий на спортивных площадках в холодное время года рекомендуется своевременно переодеться в сухую одежду во избежание переохлаждения организма.

5.5. Переодеться, вымыть руки, при наличии условий принять душ, соблюдая правила личной гигиены и безопасного поведения в раздевалке и душевой.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«13» августа 2026 г.

Протокол № 1 от «30» 06 2026 г.

