Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Артёмовский колледж точного приборостроения»

РАССМОТРЕНО
На Совете колледжа
Протокол № 1
«29» 01 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАПОУ СО «АКТП»
К.С. Ежов
«29» 01 2025 г.

Инструкция
по охране труда для обучающихся при занятиях по тяжелой атлетике, гиревому спорту в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области Артёмовский колледж точного приборостроения
ИОТ № 068-2025

г. Артёмовский

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 5D 9E 2D C0 3F 8E 16 2C 36 62 81 A4 6D C0 17 D7
Владелец Ежов Кирилл Сергеевич
Действителен с 16 февраля 2024 г. по 11 мая 2025 г.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X ТК РФ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция по охране труда в устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании занятий тяжелой атлетикой для обучающихся государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Артёмовский колледж точного приборостроения» (далее ГАПОУ СО «АКТП»), а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

1.3. К занятиям тяжелой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие настоящий инструктаж с регистрацией в журнале инструктажа, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья) и усвоившие основные требования безопасного выполнению работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

1.4. Данная инструкция составлена для обучающихся в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий обучения на уроках и дополнительных занятиях по физической культуре в ГАПОУ СО «АКТП».

1.5. При занятиях тяжелой атлетикой выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учебным планом. Запрещается выполнять упражнения, которые противоречат правилам техники безопасности.

1.6 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.7. В целях соблюдения требований охраны труда в спортивном зале необходимо:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся, Устав ГАПОУ СО «АКТП».

1.8. При проведении занятий тяжелой атлетикой возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивного оборудования;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного оборудования, а также при нарушениях установленных режимов занятий и–отдыха.

1.9. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм необходимо:

- находиться в спортивной форме и удобной спортивной обуви;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом занятия, после занятия и посещения туалета;
- не допускать приема пищи на занятиях по физической культуре;
- соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

1.10. Все положения данной инструкции обязательны для исполнения всеми обучающимися ГАПОУ СО «АКТП».

1.11. Обучающиеся, допустившие нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда, рассматриваются, как нарушители дисциплины и могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1 Тщательно проветрить тренажерный зал.
2.2 Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.3 Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.
2.4 Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1 Начинать выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера преподавателя.
3.2 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
3.3 Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.
3.4 Не приступать к выполнению упражнений со штангой, блины которой не закреплены замками плотно к грифу и без страховки обучающихся или тренера-преподавателя.
3.5 Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.
3.6 Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой обучающийся.
3.7 Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности. 3.8 Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- возникновение технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря вследствие износа;
- пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности электрооборудования, оргтехники, шнуров питания;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.2. В случае возникновения технической неисправности спортивных снарядов, тренажёров, спортивного инвентаря прекратить выполнение упражнения и немедленно сообщить преподавателю физической культуры.
4.3. В случае появления задымления или возгорания в спортивном зале, раздевалках, тренерской, снарядной (инвентарной) необходимо действовать по указаниям преподавателя.
4.4 При появлении во время занятий боли в теле, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
4.5 При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю.
4.6 При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Инструкцию разработал

Специалист по охране труда: _____/_____/