

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности для студентов колледжа  
ВолгГМУ на занятиях дисциплины  
«Физическая культура»

**1. Общие положения**

- 1.1. К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий обучающиеся должны соблюдать правила пропускного режима, правила поведения, порядок выполнения упражнений, правила личной гигиены, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщит об этом администрации учреждения.
- 1.5. В случае временного освобождения от практических занятий необходимо заверить справку, полученную по месту жительства в здравпункте. Отдать справку ответственному преподавателю.
- 1.6. На территории кафедры физической культуры и здоровья запрещается курить и использовать жевательную резинку, не приносить отравляющие и взрывоопасные вещества.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

**2. Требования безопасности перед началом занятия**

- 2.1. Перед началом занятия в раздевалке студент обязан переодеться в чистую, сменную спортивную форму и обувь, в соответствии с местом занятия и погодными условиями. Для занятия в спортивном зале иметь спортивную обувь не красящую покрытие, без шипов.
- 2.2. Студентам запрещается входить в спортивный, тренажерный зал без разрешения и сопровождения преподавателя. Запрещается студентам покидать место занятия без разрешения преподавателя.
- 2.3. В плавательном бассейне студенты должны входить в воду и выходить из неё по команде преподавателя, соблюдать правила поведения на воде.

**3. Требования безопасности во время занятия**

- 3.1. Студент должен начинать занятие с построения, приветствия, с разминки.
- 3.2. Не выполнять упражнения без преподавателя.
- 3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.4. Не выполнять упражнения на неисправных снарядах, не выполнять упражнения без страховки.
- 3.5. В случае переутомления или плохого самочувствия, студент должен прекратить занятие и предварительно уведомив преподавателя обратиться в медпункт.
- 3.6. Студент обязан выполнять только программные упражнения, согласно структуре занятия.
- 3.7. Спортивный инвентарь брать и использовать с разрешения преподавателя, согласно структуре занятия по программе.

**4. Требования безопасности по окончании занятия**

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Студент обязан закончить занятие построением, подведением итогов, прощанием и организованным строем покинуть место.
- 4.3. В раздевалке снять спортивный костюм и спортивную сменную обувь.
- 4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Выключить душевые установки после купания.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 5.1. В случае возникновения аварийных ситуаций необходимо чётко выполнять указания преподавателя, покинуть спортивный зал или спортивную площадку.
- 5.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, эвакуироваться из спортивного зала и учебных аудиторий, сообщить о пожаре администрации

учреждения и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5.3. При получении травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, вызвать в необходимых случаях бригаду скорой помощи.