

## ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для студентов ВолгГМУ на занятиях дисциплины  
"Физическая культура и спорт"

### **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.