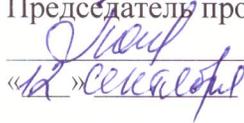


Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«КРАСНОУРАЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

« СОГЛАСОВАНО»

Председатель профсоюзного комитета

 А.С. Пастухова

«12» сентября 2020 г.

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ СО

« Красноуральский  
многопрофильный техникум»

 Е.В. Елсукова

« 12 » 09 / 2020 г.



## ИНСТРУКЦИЯ № 031У-2020

по охране труда для обучающихся при выполнении занятий по обучению плаванию  
в спортивном зале (сухое плавание).

Инструкция разработана на основании Санитарно-эпидемиологических требований к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28 января 2003 г.) СанПиН 2.4.3.1186-03

### 1. Общие требования охраны труда

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда;
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен :

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя ;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Начинать упражнение можно только после завершения упражнения предыдущим учащимся.

Учащийся должен знать и выполнять инструкции

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 1) переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- 2) снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки сережки и т. д.);
- 3) убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- 4) под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- 5) по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 1) внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- 2) при выполнении упражнений соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- 3) перед выполнением упражнений обязательно нужно размяться;
- 4) при выполнении упражнений на статическое растягивание, перед тем как начать упражнение, необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение;
- 5) активные динамические упражнения выполняются после статических растягиваний. В начале выполнения активных упражнений на растягивание спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой;
- 6) каждое упражнение рекомендуется выполнять по 2-3 подхода с интервалом 1-2 минуты;
- 7) при перемещениях по залу избегать столкновений;
- 8) не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 1) при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- 2) при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

- 1) под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- 2) организованно покинуть место проведения занятия;
- 3) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- 4) вымыть руки с мылом.

Разработал:  
Специалист по охране труда

Дунаева М.А.

Согласовано:  
Заместитель директора по АПР и безопасности

Рябова А.А.