СурГУ
Сургутский государственный университет

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации
_____Попова Л.А.
«03» 10 2024г.
Протокол № 34
«03» 10 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора СурГУ
_____И.Н. Даниленко
«03» 10 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении занятий по шорт-треку
кафедры Теории физической культуры
(для студентов)
ИОТВ–219-2024

г. Сургут

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий обучения для студентов СурГУ на занятиях по шорт-треку.
1.2. Настоящая инструкция по охране труда при проведении занятий по шорт-треку разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:
1) изучения работ при проведении занятий по шорт-треку;
2) результатов специальной оценки условий труда;
3) анализа требований профессионального стандарта;
4) определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при занятиях шорт-треком;
5) анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при проведении занятий по шорт-треку;
6) определения безопасных методов и приемов при проведении занятий по шорт-треку.
1.3. Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для всех обучающихся СурГУ при проведении занятий по шорт-треку независимо от их специальности, квалификации и стажа обучения.

2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:
2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;
2.1.2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 N 40 "Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"".
2.1.3. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем"

3. Общие требования охраны труда

3.1.1. Обучающемуся необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.
3.1.2. К занятиям по шорт-треку допускаются обучающиеся, прошедшие:
- медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- вводный и первичный инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа по охране труда;
- пришедшие на занятие в установленное время в спортивной форме и в обуви с нескользкой подошвой;
- допущенные в установленном порядке к занятиям по шорт-треку.
3.1.3. Внеплановый инструктаж проводится преподавателем с учетом обстоятельств и причин, вызвавших необходимость его проведения при:
а) изменениях в эксплуатации спортивного оборудования, использовании спортивного инвентаря и др. приспособлений, влияющими на безопасность во

время учебных занятий;
б) изменении инструкций по охране труда, нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда в учреждении;
в) при нарушении обучающимися требований охраны труда, если эти нарушения создали угрозу наступления тяжких последствий (несчастный случай, авария и т.п.)
г) при перерывах в учебных занятиях.
3.1.4. Целевой инструктаж проводится ответственным преподавателем в следующих случаях:
а) перед проведением разовых учебных занятий, спортивных соревнований, выполнение которых допускается только под непрерывным контролем преподавателя.
3.1.5. Обучающийся, не прошедший своевременно инструктажи, обучение и проверку знаний требований охраны труда, к самостоятельным занятиям не допускается.
3.1.6. Обучающемуся запрещается пользоваться инвентарем, безопасному обращению с которым он не обучен.
3.1.7. Обучающийся, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.
3.2. Соблюдение Правил внутреннего распорядка
3.2.1. Обучающийся обязан соблюдать действующие в СурГУ правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания занятий, перерывы для отдыха.
3.3. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при проведении занятий по шорт-треку
3.3.1. При проведении занятий по шорт-треку обучающийся обязан соблюдать режимы труда и отдыха.
3.3.2. Время начала и окончания занятий устанавливается в соответствии с расписанием по распоряжению руководителя подразделения.
3.3.3. Каждый обучающийся должен выходить на занятие своевременно и быть подготовленным к выполнению заданий (наличие спортивной экипировки - обязательно).
3.4. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на обучающихся, в процессе занятия шорт-треком
3.4.1. При проведении занятий по шорт-треку возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
– травмы при проведении занятий по шорт-треку, вследствие падений;
–травмы при нарушении правил использования инвентаря, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
3.4.2. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей СурГУ, представляющих угрозу жизни и здоровью обучающегося, при проведении занятий по шорт-треку, могут возникнуть следующие риски:
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании, при передвижении по скользким поверхностям;

- низкая температура (ниже -20°).

3.5. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых обучающимся в соответствии с установленными правилами и нормами.

3.5.1. Выдаваемая специальная обувь должны соответствовать характеру и условиям занятий, обеспечивать безопасность.

3.5.2. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной.

3.5.3. Обучающимся, на занятиях по шорт-треку, необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви (коньки хоккейные, коньки роликовые, кроссовки).

3.6. Порядок уведомления преподавателя о случаях травмирования обучающегося и неисправности инвентаря

3.6.1. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание преподавателя к произошедшему событию, любым доступным для этого способом и обратиться в здравпункт, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи. Заведующий кафедрой (директор) должен сообщить в СППиОТ по тел.76-28-00 (доб.1347).

3.6.2. При обнаружении в зоне проведения занятий несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений и инвентаря) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю подразделения.

3.7. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать обучающийся при выполнении заданий на занятии

3.7.1. Для сохранения здоровья обучающийся должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

3.7.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

3.7.3. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

4. Требования охраны труда перед началом занятия

4.1. Порядок подготовки рабочего места

4.1.1. Проверить исправность и надежность крепления инвентаря.

4.1.2. Прослушать инструктаж по охране труда по безопасным приемам проведения занятий по шорт-треку в начале учебного года, перед переходом к занятиям с новым видом спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений с регистрацией в журнале регистрации инструктажей по охране труда с обучающимися.

4.1.3. Вновь прибывшим обучающимся, предоставить медицинскую справку о группе здоровья и об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, необходимой спортивной одежды и обуви для холодного время года.

4.1.4. Не допускать до занятий обучающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также обучающихся, имеющих

медицинские противопоказания.
4.2. Порядок проверки исходного инвентаря
4.2.1. Перед началом занятий обучающийся должен проверить исправность и комплектность спортивного инвентаря.

5. Требования охраны труда во время занятия

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения заданий на занятии по шорт-треку, использование спортивного инвентаря
5.1.1. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.
5.1.2. Не выполнять передвижения на коньках без предварительного проведения вводно-подготовительной части (комплекс беговых, общеразвивающих и специальных упражнений).
5.1.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования коньков, учитывая их конструктивные особенности.
5.1.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
5.1.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха, рекомендации врача по дозировке физической нагрузки для обучающихся.
5.2. Требования безопасного обращения со спортивным инвентарем
5.2.1. Обучающийся должен применять исправные оборудование и инвентарь, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При выполнении заданий быть внимательным, проявлять осторожность, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.
5.2.2. Во время работы запрещается:
- использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- производить самостоятельно ремонт спортивного оборудования и приспособлений.
5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места
5.3.1. Обучающийся должен поддерживать чистоту и порядок при выполнении заданий на занятиях по шорт-треку.
5.3.2. Отходы и мусор следует выбрасывать в специально отведенные для этого контейнеры.
5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций
5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, обучающийся обязан немедленно известить преподавателя, обратиться в ближайший здравпункт.
5.4.2. По окончанию выполнения задания обучающийся должен доложить об этом преподавателю.
5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) инвентаря
5.5.1. Обучающийся обязан:
- эксплуатировать (использовать) по назначению выданный ему инвентарь;

- соблюдать правила эксплуатации (использования) инвентаря;
- проводить перед началом работы осмотр, оценку исправности и пригодности инвентаря, информировать преподавателя о потере целостности выданного инвентаря.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

6.1.1. При проведении занятий по шорт-треку возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования;

6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случаи

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя (заведующего кафедрой, директора) поставить в известность по номеру телефона (76-28-38).

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству, в СППиОТ и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

6.3. Действия обучающихся при возникновении аварий и аварийных ситуаций

6.3.1. При возникновении неисправности инвентаря или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности инвентаря.

6.3.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании и других повреждениях здоровья

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования.

6.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем - шину.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном

кровотечении - наложить жгут.
6.4.4. Пострадавшему при травмировании и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.
6.4.5. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим занятий, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя, преподавателя.

7. Требования охраны труда по окончании занятия

7.1. Порядок окончания занятия
7.1.1. Окончание занятия должно сопровождаться проверкой исправности спортивного инвентаря, проведения переклички обучающихся.
7.2. Порядок очистки инвентаря
7.2.1. Инвентарь (лезвия коньков) вытереть ветошью, установить на стеллажи, проверить их исправность.
7.3. Порядок осмотра индивидуальной спортивной одежды после использования
7.3.1. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ.
7.4. Порядок уборки отходов, полученных в ходе проведенного занятия
7.4.1. После окончания занятий привести в порядок инвентарь, собрать и вынести в установленное место мусор.
7.5. Требования соблюдения личной гигиены
7.5.1. Обучающиеся должны:
- принять душ;
- надеть личную, сухую одежду.
7.6. По окончании занятия шорт-треком обучающийся должен
- выйти с территории СурГУ через проходную.

РАЗРАБОТАЛА: _____ Старший преподаватель кафедры ТФК Аустер Л.В.

СОГЛАСОВАНО: _____ Директор института гуманитарного образования и спорта Родионов В.А.

СОГЛАСОВАНО: _____ И.о. руководителя СППи ОТ Скрипкина З.Т.

ПОРОГРАММА И БИЛЕТЫ

для проведения инструктажа по охране труда и проверки знаний требований охраны труда при проведении занятий по шорт-треку кафедры ТФК (для студентов)

ИОТВ–219-2024

1. Условия допуска к учебным занятиям по шорт-треку
2. Виды инструктажей и порядок их проведения
3. Опасные и (или) вредные производственные факторы на занятиях по шорт-треку
4. Требования охраны труда перед началом занятий
5. Требования охраны труда во время занятий
6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях
7. Требования охраны труда по окончании занятий
8. Оказание первой помощи пострадавшему

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к учебным занятиям по шорт-треку
2. Вводный инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда перед началом занятий
4. Правила оказания первой помощи при травмах

БИЛЕТ № 2

1. Опасные и вредные производственные факторы на занятиях по шорт-треку
2. Первичный инструктаж по охране труда
3. Действия обучающихся в чрезвычайной ситуации
4. Правила оказания первой помощи при переломах

БИЛЕТ № 3

1. Правила ношения спортивной одежды и обуви, личной гигиены
2. Повторный инструктаж по охране труда
3. Требования пожарной безопасности
4. Правила оказания первой помощи при порезах

БИЛЕТ №4

1. Правила использования спортивного инвентаря
2. Внеплановый инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда перед началом занятий

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника и обучающегося за нарушения правил и требований охраны труда
2. Целевой инструктаж по охране труда
3. Требования охраны труда во время занятий
4. Правила оказания первой помощи при ушибах

БИЛЕТ №6

1. Требования охраны труда по окончании занятий
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая
3. Требования охраны труда по окончании занятий