

Красноярский финансово-экономический колледж – филиал федерального
государственного образовательного бюджетного
учреждения высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КФЭК – филиала Финуниверситета
М. Г. Маковозов
« 25 » декабря 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся на занятиях по физической
культуре

г. Красноярск, 2017 г.

1. Общие требования

1.1. Обучающийся допускается к занятиям по физической культуре при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обучающемуся необходимо в начале каждого семестра под роспись ознакомиться с инструкцией по технике безопасности, с инструкцией по пожарной безопасности (знать места расположения первичных средств пожаротушения, основные эвакуационные выходы и перемещения к безопасным зонам).

1.3. В случае болезни и по мере выздоровления, обучающемуся необходимо предоставить преподавателю справку от врача.

1.4. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен и отстранен от практических занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивные форму и обувь. Запрещается проводить тренировочные занятия в сланцах, чешках, тапках;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других и самого себя (часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы;
- избавиться от жевательной резинки;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Обучающийся должен:

- не жевать жевательную резинку во время проведения практических занятий;
- выполнить ряд упражнений, способствующих разогреванию больших и локальных групп мышц;
- внимательно слушать, и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижения смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём;
- при падениях сгруппироваться во избежание получения травмы;
- не толкаться, не ставить подножки в строю и во время игры;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, не использовать его не по назначению:
- при выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде преподавателя физкультуры останавливать мяч ногой, нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч;
- не залезать на баскетбольные щиты, не виснуть на баскетбольных кольцах;
- снижать нагрузки или увеличить время отдыха при появлении признаков утомления;
- при ухудшении самочувствия немедленно обратиться к преподавателю;
- быть внимательным к замечаниям и командам преподавателя, соблюдать дисциплину;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

4. Требование безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- при возникновении пожара, аварийной ситуации (землетрясение, обрушение здания и др.), немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть помещение через запасные выходы согласно плану эвакуации.
- сообщить о пожаре в, ближайшую пожарную часть. Единый телефон пожарных и спасателей - 112. Единый телефон пожарных и спасателей с мобильных телефонов: 101 – БИЛАЙН, МТС, МЕГАФОН, 010 – ТЕЛЕ2.

5. Требования безопасности по окончании занятия

5.1. Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или вымыть с мылом лицо и руки.

Инструкцию составил:
Зам. директора по АХД

Л.А.Кайков