



СОГЛАСОВАНО

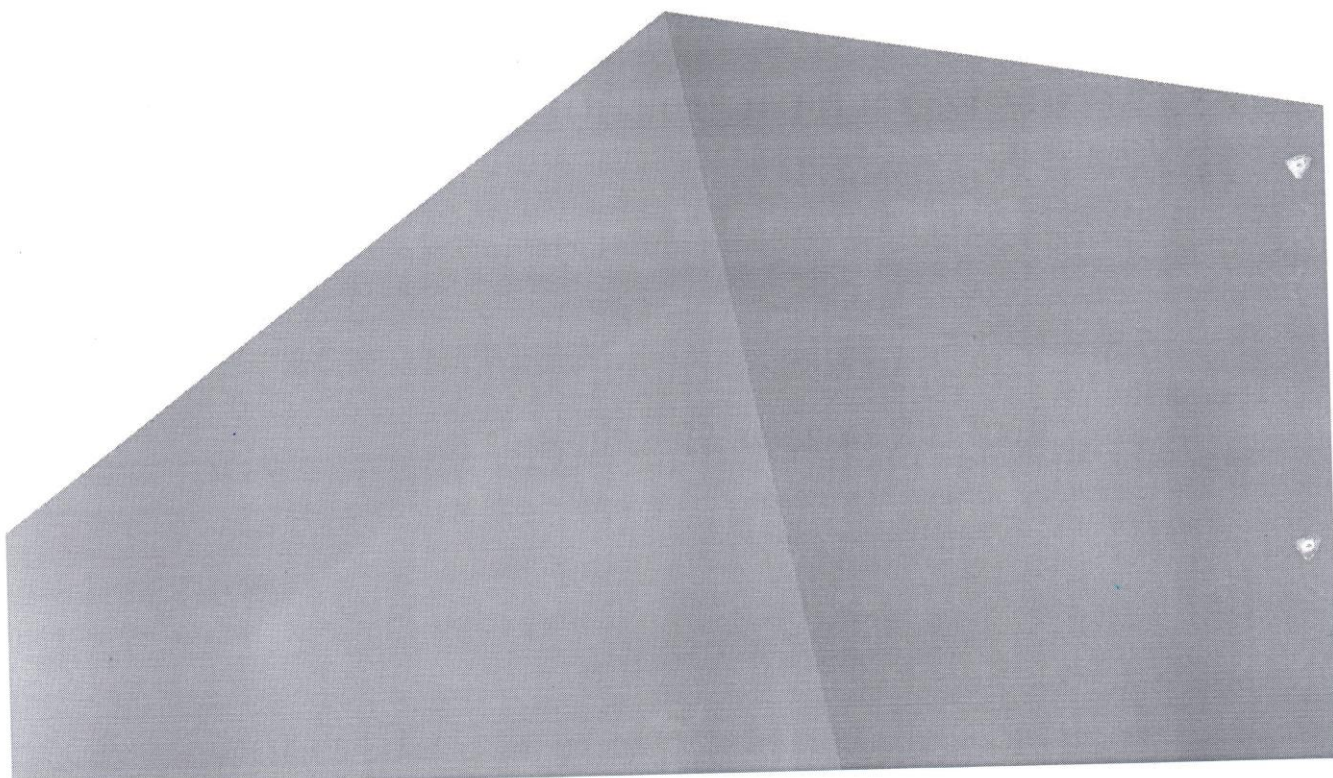
Менеджер компетенции

D1 «Физическая культура и спорт»

С.А. Зиборова

«04» ноября 2017 г.

ИНСТРУКТАЖ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА
III Регионального чемпионата
«Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia)
Мурманской области
по компетенции «Физическая культура и спорт»
(18 декабря – 22 декабря 2017г.)



1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К выполнению заданий на конкурсной площадке допускаются участники прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участник извещает Лидера команды о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.3. Участнику следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- снимать ювелирные украшения, часы;
- не принимать пищу на рабочем месте.

1.4. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при выполнении травмоопасных физических упражнений без использования страховки и гимнастических матов;
- большие физические нагрузки, не соответствующие возрастной категории и здоровью учащихся;
- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время упражнений с мячами;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игр, при падениях на площадке.

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми участниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Застегнуть спортивную форму на все пуговицы (завязать завязки, шнурки, застегнуть молнию), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые и бьющиеся предметы, снять бейдж.

2.3. Проверить работу и оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием и инвентарем.

2.4. Подготовить рабочее место для безопасной работы.

2.5. Проверить внешним осмотром:

- отсутствие посторонних предметов в оборудовании и вокруг него;

- состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов, посторонних предметов);
- исправность применяемого спортивного инвентаря, приспособлений и инструмента.

2.6. Провести разминку.

2.7. Проверить надежность установки спортивного оборудования.

2.8. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить Лидеру команды и Техническому эксперту и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен.

3.2. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления.

3.3. Соблюдать правила перемещения в пределах рабочей площадки.

3.4. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

3.5. Не выполнять травмоопасные упражнения без страховки.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков.

3.9. Не находиться в зоне бросков.

3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.11. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.12. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

3.13. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.14. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.15. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.16. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении поломки спортивного инвентаря: прекратить его эксплуатацию, доложить о принятых мерах Лидеру команды и Техническому эксперту и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в конкурсном задании и сообщить об этом Лидеру команды.

4.3. При появлении во время выполнения конкурсного задания боли в руках, ногах, покраснения кожи или потёртостей на ладонях участие в задании прекратить и сообщить об этом Лидеру команды.

4.4. При возникновении пожара на конкурсной площадке, немедленно прекратить участие в конкурсном мероприятии и эвакуироваться, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом Лидеру команды, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.2. По окончании работы выключить электрооборудование и надежно обесточить при помощи рубильника или устройства его заменяющего и предотвращающего случайный пуск.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

6. ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ВОЛОНТЕРАМ ЗАДЕЙСТВОВАННЫМ НА ПЛОЩАДКЕ

6.1 Общие требования Охраны труда

6.1.1. К участию в Чемпионате в качестве волонтера допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6.1.2. При проведении Чемпионата соблюдать правила поведения и кодекс этики.

6.1.3. В процессе должны соблюдать порядок проведения Чемпионата.

6.2 Требования к охране труда перед началом конкурсного дня

6.2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

6.2.2. Снять все украшения: часы, браслеты, кольца, серьги и другие украшения.

6.2.3. Волосы должны быть аккуратно собраны в хвост или косу.

6.2.4. Провести разминку на все группы мышц с учетом конкурсного задания.

6.3 Требования охраны труда во время участия в конкурсном задании

6.3.1. Четко выполнять инструкции участника.

6.3.2. Не создавать травмоопасных ситуаций.

6.3.3. При возникновении болевых ощущений сообщить участнику, проводящему конкурсное задание.

6.3.4. Не использовать жевательные резинки во время участия в демонстрации конкурсного задания.

6.4 Требования охраны труда по окончании конкурсного задания

- 6.4.1. Убрать спортивный инвентарь под руководством участника.
- 6.4.2. Пройти в комнату для волонтеров.

7. ТРЕБОВАНИЯ К САНИТАРНЫМ НОРМАМ И ПРАВИЛАМ НА ПЛОЩАДКЕ И В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНКУРСНОГО ЗАДАНИЯ

- 7.1. Участник демонстрирует выполнение задания в Зоне для демонстрации задания, отделенной линиями.
- 7.2. Спортивный инвентарь должен располагаться в отдельно отведенном месте недалеко от зоны демонстрации задания.
- 7.3. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким.
- 7.4. На одного волонтера должно приходиться не менее 4 м² площади зоны для демонстрации задания.
- 7.5. Солнечный свет не должен светить волонтерам в глаза.
- 7.6. В зоне для демонстрации задания не должно быть неисправного и лишнего инвентаря.
- 7.7. Спортивный инвентарь должен располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.
- 7.8. При выполнении упражнений в И.П. лежа необходимо использовать гимнастические коврики или маты.
- 7.9. При выполнении задания волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга.
- 7.10. При выполнении заданий соблюдать требования ТБ.
- 7.11. При проведении задания с выполнением физ. упр. соблюдать дозировку.
- 7.12. При работе с интерактивной доской волонтеры должны располагаться к ней лицом (максимальное угол отклонение волонтеров от центра 45⁰) на расстоянии не менее 2 м от интерактивной доски.
- 7.13. Не допускается приносить на площадку продукты питания.