

Инструкция  
по охране труда и технике безопасности  
на рабочем месте

*компетенция  
«Физическая культура и спорт»*

## **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.

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.

2.7. 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 помещении и рабочих боксах, пользоваться только установленными проходами.

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 конкурс 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.



**WORLD SKILLS**  
**Компетенция: Физическая культура и спорт (презентационная)**

**Протокол инструктажа Участников по охране труда и технике безопасности на рабочем месте**

№ п/п	Ф.И.О. участника, название организации, направившего Участника	Год рождения	Ф.И.О. инструктирующего	Дата	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого
1	2	3	4	5	6	7
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						



**WORLD SKILLS**

**Компетенция: Физическая культура и спорт (презентационная)**

**Протокол инструктажа Экспертов по охране труда и технике безопасности на рабочем месте**

№ п/п	Ф.И.О. эксперта, название организации	Год рождения	Ф.И.О. инструктирующего	Дата	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого
1	2	3	4	5	6	7
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						



**WORLD SKILLS**  
**Компетенция: Физическая культура и спорт (презентационная)**

**Протокол инструктажа Волонтеров по охране труда и технике безопасности на рабочем месте**

№ п/п	Ф.И.О. волонтера	Год рождения	Ф.И.О. инструктирующего	Дата	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого
1	2	3	4	5	6	7
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						