


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**


СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
комитета

  
Е. А. Сударева  
«13» февраля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Альметьевский  
профессиональный колледж»

  
Г. Р. Бакиева  
«13» февраля 2019 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 2.72**

**по охране труда для обучающихся на спортплощадке, стадионе**

**1. Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
  - обморожения во время занятий лыжной подготовкой
  - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах .

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Получить лыжи для занятий лыжной подготовкой.
6. Не выходить из спортзала на площадку без указания преподавателя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

**3. Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

