



**ОТКРЫТЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ
«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (WORLDSKILLS RUSSIA)
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО КОМПЕТЕНЦИИ
«Физическая культура и спорт»**

**ИНСТРУКТАЖ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЕ ТРУДА
по компетенции «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, 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. Исключение составляют волонтеры на КЗ «Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности».

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 (на спине, на животе), а также И.П. в упоре на коленях необходимо использовать гимнастические коврики или маты. При использовании гимнастических ковриков запрещено заступать на их поверхность в обуви. В остальных случаях целесообразность использования данных видов оборудования определяется участником самостоятельно.

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 физических упражнений 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.

7.14. Недопустимы следующие способы использования оборудования из ИЛ и Toolbox: прямой контакт с лицом или слизистыми оболочками в процессе демонстрации упражнений.

7.15. Во время демонстрации КЗ «Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности» участник обязан соблюдать санитарные нормы, ТБ и ОТ, учитывающие специфику площадки для выполнения КЗ и рабочую экипировку волонтеров.