

УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения образования
«Витебский государственный медицинский
колледж имени академика И.П. Антонова»

_____ Е.А. Орлова
«16» декабря 2025г.

Правила безопасного поведения при проведении занятий в кабинете физической культуры и здоровья

1. К занятиям по физической культуре допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие требования безопасности по охране труда для учащихся.

2. В кабинете физической культуры и здоровья на занятиях физической культурой в спортивном зале колледжа учащиеся занимаются в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

3. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на занятиях.

4. Занятие начинается и заканчивается согласно расписанию.

5. Учащиеся должны соблюдать правила внутреннего распорядка, не допускать употребления алкогольных, наркотических и токсических средств. Курить в помещениях и на территории спортивного зала запрещается.

6. Учащиеся должны соблюдать требования пожаро- и взрывобезопасности. Помещения, коридоры, проходы должны быть свободными и ни чем не загромождены. Все помещения должны обеспечены необходимыми средствами пожаротушения, каждый учащийся должен знать, где находятся средства пожаротушения и уметь пользоваться ими.

7. В случае травмирования и обнаружения неисправности электрооборудования, электроаппаратуры, приспособлений, инструментов сообщить преподавателю.

8. При необходимости уметь оказывать доврачебную и первую медицинскую помощь пострадавшим.

9. Соблюдать правила личной гигиены.

10. За нарушение требований безопасности учащиеся могут быть подвергнуты дисциплинарному взысканию. Затем проводится повторное изучение требований безопасности.

11. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

12. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

14. Учащиеся должны соблюдать безопасные приемы и методы выполнения упражнений.

При занятиях гимнастическими упражнениями:

14.1. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях только с преподавателем (тренером) или его помощником.

14.2. В местах соскоков со снаряда положить гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной.

14.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы.

14.4. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

14.5. Не выполнять без страховки ложные элементы и незнакомые упражнения. Обучаться страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера).

14.6. Выполняя упражнения на снарядах использовать магнезию или канифоль.

14.7. Не выполнять упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также при загрязненных снарядах.

14.8. При занятиях на параллельных брусках ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных. Ширина должна, приблизительно, равняться длине предплечья.

14.9. После занятий тщательно вымыть руки мылом. При появлении при занятиях боли в руках, покраснения кожи или появления потертостей (водяных пузырей) на ладонях, прервать занятие и обратиться за советом и помощью к преподавателю, врачу или медсестре.

14.10. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, а также в местах соскока.

14.11. Быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов, в том числе и многокомплектных. Использовать их по назначению, соблюдая при этом технику безопасности.

14.12. При изменении высоты жердей брусков следует ослабить винты, поднимать жерди только одновременно, удерживая оба конца.

15. На **занятиях по лыжным гонкам** запрещается прокладывать трассы через плохо замерзающие водоемы, крутые овраги и вырубленный лес, через железнодорожные пути и шоссейные дороги. Следует избегать пересечения трасс. Температура воздуха для проведения занятий, соревнований по лыжным гонкам не должна превышать 15 С. Одежда учащихся должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело и не стеснять движения.

16. Занятия в бассейне или водоеме.

16.1. При обучении неумеющих плавать или плохо плавающих, занятия проводятся на мелкой части бассейна, отгороженной от глубокой части отдельной дорожкой. Категорически запрещается прыжки в воду вниз головой с борта бассейна. Вход и выход из бассейна производится по команде преподавателя.

16.2. Необходимо знать и уметь пользоваться на практике тем, что тело человека легче чем вода и в соответствующем положении может находиться на ее поверхности. Научить и научиться плавать можно тогда, когда учащийся хочет и выполняет все требования, предъявляемые к нему. Для этого необходимо проявить сознательность, волю и решимость, неукоснительно выполнять все, что требует преподаватель, при выполнении подводных упражнений. Как на суше, так и на воде.

16.3. Не следует паниковать при судорогах. В этом случае нужно стараться удерживаться на воде и звать на помощь; при оказании помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу или бортику, сильными действиями.

16.4. При занятиях, проводимых в бассейне, предварительно ознакомится с инструкцией и строго ее соблюдать. Преподавателям ответственным за группу, сопровождать ее и находится там, где эта группа занимается, оказывать помощь в контроле и наблюдением за учащимися, выполняющими различные задания тренера, инструктора и преподавателя.

16.5. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Входить или погружаться в воду без разрешения дежурного персонала, тренера, преподавателя.

- Плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного от купания.

- Баловаться в воде, топить товарища, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там.

- Нырять в незнакомом водоеме, предварительно не изучив его дна, а так же прыгать вниз головой на мелкой части бассейна.

- Прыгать без разрешения с вышки, особенно если близи находятся другие пловцы, а также сталкивать товарища, находящего рядом с бортиком или краем крыши.

- Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам, в местах запрещенных для купания, особенно в ветреную погоду и сильным течением воды.

- Без медицинского осмотра и разрешения врача заниматься в бассейне, а также посещать его с заболеванием ушей.

- Заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, а также наличии кожных заболеваний или повреждений кожных покровов.

17. При занятиях легкоатлетическими упражнениями:

17.1. бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке;

17.2. при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки и использовать ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию; беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа;

17.3. постоянно и тщательно рыхлить песок в яме - место приземления;

17.4. не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте;

17.5. во время бега на ограниченном прямом отрезке не выполнять торможения стопорящим прыжком, опорю руками о стенку;

17.6. перед метанием гранаты, диска, копья, молота или толканием ядра посмотреть, нет ли людей в направлении метания и выполнить метание только после поданной команды преподавателя;

17.7. не подавать снаряд, находящейся в метательном секторе броском, а также не ловить ядро низко опущенными кистями рук, во избежание ушиба ядром пальцев о грунт;

17.8. не ловить ядро, стоя «ноги вместе», во избежание падения ядра на ноги;

17.9. не переходить и не находится на пути, где проводятся метательные, прыжковые или беговые занятия;

17.10. быть особо внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метателя, не ходить за снарядом без команды или разрешения;

17.11. обязательно перед метанием или толканием снаряда в мокрую погоду вытереть снаряд насухо;

17.12. грабли и лопаты не оставлять в местах приземления (яме), а сами грабли класть зубьями вниз, туфли беговые шипами вниз.

18. В спортзале **занятия по спортивным играм** необходимо проводить, соблюдая порядок и дисциплину в соответствии с правилами соревнований в соответствующей спортивной форме.

19. Без разрешения преподавателя запрещается брать и бросать мячи.

20. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;

21. При выполнении упражнений с мячами, мячи передавать точно, не резко, по команде преподавателя;

22. во время работы с мячами быть внимательным, собранным, выполнять команды и распоряжения преподавателя физкультуры;

23. во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к сопернику;

24. учащимся необходимо овладевать основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил;

25. Соблюдать правила дорожного движения при следовании на спортивные объекты и обратно.

26. Соблюдать требования по использованию средств защиты.

27. По команде преподавателя учащиеся строем покидают спортивный зал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

28. Соблюдать правила личной гигиены и санитарии.

29. Поставить в известность преподавателя о недостатках, обнаруженных во время занятий.

30. При возникновении аварийных ситуаций следовать указаниям преподавателя физической культуры.

31. При травмировании, отравлении или внезапном заболевании сообщить преподавателю.

СОГЛАСОВАНО:

Инженер по охране труда

_____ О.И. Сенькова

РАЗРАБОТАЛ:

Руководитель физического воспитания

_____ И.В. Васильев