

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ПРИНЯТО  
Советом Северо-Западного института (филиала)  
«31» августа 2017 г.  
Протокол № 1



**«СОГЛАСОВАНО»**

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО ИНСТИТУТА  
(ФИЛИАЛА) АНО ВО МГЭУ**

Протокол № 16 «12» июля 2017 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по мерам безопасности

для обучающихся по дисциплине «Физическая культура» СЗИ (Ф) АНО ВО  
МГЭУ по месту образовательной деятельности г. Мурманск, пр. Кольский, 51

ИОТ 33.06 009-2017

### 1. Общие требования безопасности

Обучающиеся обязаны:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой они относятся по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (спортивный костюм, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности и пожарной безопасности.

Обучающимся запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающиеся обязаны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

Обучающиеся обязаны:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающиеся обязаны:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию института и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающиеся обязаны:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.