Согласовано

И.о. Национального эксперта по компетенции

«Физическая культура и спорт»

WorldSkills Russia



/ Ж.В. Плохова

V Республиканский Чемпионат рабочих профессий «Молодые профессионалы» в рамках движения WorldSkillsRussia

по компетенции «Физическая культура и спорт»

Техника безопасности

Рождествено

6-11 февраля 2017 г.

* 1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К выполнению заданий на конкурсной площадке допускаются участники прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. К выполнению заданий участник обязан соответствовать внешнему виду:

* спортивная одежда (спортивный костюм, футболка, трико, шорты, лосины);
* спортивная обувь на резиновой подошве (кроссовки, кеды);
* отсутствие ювелирных украшений, часов.

1. 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.
2. Участнику следует:

* оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной;
* 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.

* 1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
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.

1. Провести разминку.
2. 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.

* + 1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

1. Выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен.
2. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления.
3. Соблюдать правила перемещения в помещении и рабочих боксах, пользоваться только установленными проходами.
4. Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
5. Не выполнять травмоопасные упражнения без страховки.
6. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
8. Перед выполнением упражнений с мячами посмотреть, нет ли людей в зоне бросков.
9. Не находиться в зоне бросков.
10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
11. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
12. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).
13. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
14. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
15. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
16. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы).
    1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
17. При возникновении поломки спортивного инвентаря: прекратить его эксплуатацию, доложить о принятых мерах Лидеру команды и Техническому эксперту и действовать в соответствии с полученными указаниями.
18. При плохом самочувствии прекратить участие в конкурсном задании и сообщить об этом Лидеру команды.
19. 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.
20. 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.

* 1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

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.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Не производить уборку мусора, отходов непосредственно руками, использовать для этих целей щетки, совки и другие приспособления.

Приложение 1



**WORLD SKILLS**

**Компетенция: Физическая культура и спорт**

**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 |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2



**WORLD SKILLS**

**Компетенция: Физическая культура и спорт**

**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 |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3



**WORLD SKILLS**

**Компетенция: Физическая культура и спорт**

**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 |  |  |  |  |  |  |  |