

ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ІНСТРУКЦІЯ

**з охорони праці та безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти
під час проведення занять з фізичної культури та спорту № 34**

ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ ректора університету

«14» березня 2023р.№165/23

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці та безпеки життєдіяльності під час проведення занять з фізичної культури та спорту №34

1. Загальні положення

1.1. До занять з фізичної культури та спорту (на заняттях, в гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) в університеті допускаються особи, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я, пройшли відповідні інструктажі з охорони праці.

1.2. Висновок про стан здоров'я здобувачів вищої освіти, медперсонал доводить до відома викладача фізкультури. На підставі цих даних здобувачі вищої освіти розподіляються для занять фізкультурою на основну, підготовчу та спеціальну групи.

1.3. Ці міри безпеки є обов'язковими для виконання медичними працівниками, викладачами фізичної культури та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання чи відпочинку в університеті, а також для усіх здобувачів вищої університету.

1.4. Під час занять з фізкультури та спорту як на уроках так і в позаурочний час, здобувачі вищої освіти університету повинні обов'язково користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з

окремих видів спорту. Знаходитись здобувачу вищої освіти та викладачу на заняттях без спортивного одягу і спортивного взуття категорично заборонено.

1.5. Для надання першої медичної допомоги здобувачам вищої освіти у спортзалі університету має бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних матеріалів, засобів для надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.

1.6. Під час проведення спортивних змагань у спортивному залі чи на відкритому майданчику університету, обов'язково повинен бути присутній медпрацівник.

1.7. Кількість місць у спортивному залі університету під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одного здобувача вищої освіти. Заповнювати спортивний зал понад встановлену норму категорично заборонено.

1.8. Підлога спортивного залу має бути пружною, без щілин та мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню.

1.9. Поверхня підлоги не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

1.10. Температура у роздягальні для здобувачів вищої освіти має бути не нижче за 18-20 градусів, у спортивному залі не нижче 15 градусів.

1.11. У спортивному залі університету на відповідному місці є розміщений план евакуації на випадок пожежі.

1.12. Забороняється забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із спортивного залу університету.

1.13. У кожному спортивному залі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

1.14. Необхідно дотримуватись вимог особистої гігієни, а саме: вживати їжу у кімнаті пристосованій для цього (їдальні); перед вживанням їжі обов'язково ретельно мити руки з милом.

1.15. Необхідно уміти надати першу (долікарську) допомогу при кровотечах, переломах, порізах, ураженнях електричним струмом, раптовому захворюванні.

1.16. За порушення вимог інструкції працівник, здобувач вищої освіти притягується до дисциплінарної, адміністративної, матеріальної, кримінальної відповідальності згідно із законодавством України.

2. Вимоги безпеки перед початком проведення занять.

2.1. Роздягальні спортивного залу університету мають бути відкриті за 10 хвилин до початку занять.

2.2. Чергові груп, у яких повинні проходити заняття, змагання чи інші заходи з фізкультури та спорту, приймають роздягальню і відповідають за чистоту та порядок у ній.

2.3. У роздягальні ні в якому разі не можна штовхатися. Усі речі необхідно розміщувати так, щоб вони не становили будь-яку загрозу здоров'ю студентів.

2.4. Вхід здобувачам вищої освіти у спортивний зал університету після початку занять або інших заходів забороняється.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять.

3.1. Необхідно суворо дотримуватись вимог охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях фізкультури та інших заходах з фізкультури та спорту.

3.2. Будь-які заняття у спортивному залі університету необхідно проводити лише у присутності викладача фізкультури або його заступника.

3.3. На заняттях фізкультури здобувачі вищої освіти повинні бути одягнені тільки у спортивну форму, спортивне взуття, нігті коротко обрізані, волосся старанно підібране.

3.4. Взуття має бути лише на гумовій підшві.

3.5. У місцях стрибків обов'язково повинні лежати мати.

3.6. Ні в якому разі не виконувати вправи на приладах без страхування.

3.7. Не можна стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання здобувачем вищої освіти вправ.

3.8. При виконанні вправ поточним методом, слідувати один за одним необхідно з інтервалом.

3.9. При виконанні стрибків, приземлення має бути м'яким з поступовим присіданням.

3.10. Ні в якому разі не можна виконувати вправи з вологими долонями.

3.11. Після занять потрібно обов'язково ретельно мити руки з милом.

3.12. Необхідно бути уважним при виконанні вправ, при переходах від приладу до приладу.

3.13. Перед виконанням вправ на приладах, необхідно обов'язково перевірити закручення гвинтів.

3.14. Спортивна форма та спортивне взуття завжди повинні бути чистими.

3.15. Взуття має відповідати розміру, що носить здобувач вищої освіти.

3.16. При поганому самопочутті, будь-яких пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах необхідно терміново звертатись до керівника.

3.17. З метою запобігання травм не дозволяється: заходити до спортзалу без спортивного взуття; вживати жувальну гумку на уроці або інших занять у спортзалі; носити на заняттях фізкультури ланцюжки, обручки, годинники; штовхати у спину особу, яка біжить попереду; підсідати під гравця, який вистрибує; робити підніжки, чіплятися за форму; переносити важкі прилади без дозволу викладача; змінювати висоту приладів без дозволу викладача; переходити від приладу до приладу без дозволу викладача.

3.18. Під час занять з гімнастики: гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплення мають бути надійно закручені; робоча поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою; пластини для скріплення гаків розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою; гімнастичні мати необхідно укладати впритул навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння; гімнастичний місток повинен бути вкритий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

До занять з гімнастики допускаються особи, які пройшли медогляд та інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Можливість отримання травм під час виконання вправ з гімнастики: на несправних приладах; без належної страховки; без застосування гімнастичних матів; на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах з вологими долонями. Вимоги безпеки до початку занять: спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою; необхідно протерти жердину перекладини сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером; перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах; у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати.

Поверхня їх має бути рівною. Під час проведення занять. не виконувати вправ на приладах без дозволу керівника або його помічника, а також без страховки; обов'язково враховувати інструкції щодо приземлення під час виконання стрибків через прилади; не стояти близько до особи, яка виконує вправу на приладі; не виконувати вправи з вологими долонями; під час виконання вправ поточним методом, слідкувати за оптимальністю інтервалів між особами, які виконують вправи (з метою запобігання зіткнень). Дії у разі непередбачених обставин: при появі у будь-кого больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях та поганого самопочуття, необхідно негайно припинити заняття і сповістити керівника про непередбачену ситуацію; у разі виникнення пожежі у спортивному залі університету, необхідно негайно припинити заняття чи будь-які інші заходи та терміново вивести усіх із спортзалу, сповістити про пожежу адміністрацію

технікуму і пожежну службу, а самому керівнику по проведенню занять або інших заходів негайно приступити до гасіння пожежі; якщо здобувач вищої освіти отримав травму, необхідно негайно надати йому першу (долікарську) медичну допомогу, обов'язково сповістити про нещасний випадок адміністрацію університету і батьків, і, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні. Вимоги безпеки після закінчення занять: прибрати спортивний інвентар у місця його зберігання; протерти жердину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером; ретельно вимити руки і обличчя з милом.

3.19. Під час занять з легкої атлетики: бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту.

Бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу; ями для стрибків у довжину мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати; метання спортивних приладів має проводитися з дотриманням мір безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м. До занять з легкої атлетики допускаються особи, які пройшли медогляд та інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Можливе отримання травм під час занять з легкої атлетики: падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті; знаходження в зоні метання у момент кидка; виконання вправ без розминки. Вимоги безпеки до початку занять: одягнути спортивний костюм і спортивне взуття; ретельно підготувати пісок у стрибковій ямі, перевірити у ній відсутність сторонніх предметів; протерти ганчіркою прилади для метання. Під час занять враховують, що: бігова доріжка має продовжуватись не менш як на 15-20 м за лінію фінішу; можливі зіткнення команд, пов'язані з несподіваною зупинкою учнів; стрибки не слід виконувати на вологому слизькому ґрунті, приземлюватись на руки під час стрибка; у зоні метання не повинно бути здобувачів вищої освіти під час виконання кидка; обов'язковим є подання команди на право виконати метання приладу; ні в якому разі не можна стояти з правого боку від особи, яка виконує метання; підбирати прилади із зони метання без дозволу керівника категорично забороняється; передавати прилади для метання кидком забороняється; не залишати на місцях занять граблі та лопати; перед метанням будь-якого приладу, обов'язково необхідно подивитися, чи немає людей у напрямку кидка.

Дії у разі непередбачених обставин: у разі поганого самопочуття студент повинен негайно припинити заняття; якщо студент отримав травму, необхідно

негайно надати йому першу, (долікарську) медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок керівника проведення занять, змагань та інших спортивних заходів, адміністрацію університету і батьків та, у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

3.20. Під час проведення занять зі спортивних ігор (футбол, баскетбол): Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, щоб запобігти травмуванням. Майданчики не можна обгороджувати канавами і влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш ніж на 2 м від майданчика не має бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму. Під час занять, тренувань, змагань студенти повинні виконувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил та послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань. Перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів та ловлення м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист. Одяг студентів, які займаються спортивними іграми, має бути легким, не сковувати і не утруднювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів – на гнучкій підошві, у футболістів - на жорсткій підошві. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців. Здобувачам вищої освіти, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям – рукавички. Кільця для гри в баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05м від підлоги спортзалу.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять.

4.1. При підведенні підсумків занять, змагань, ігор, тренувань, необхідно підкреслити виконання здобувачами вищої освіти мір безпеки.

4.2. Після закінчення занять, лише з дозволу керівника по проведенню будь-яких заходів, здобувач вищої освіти має право залишити спортзал або спортмайданчик для перевдягання.

4.3. Обов'язково необхідно ретельно вимити руки та обличчя водою з милом.

4.4. Під час перебування у роздягальні необхідно бути охайним, ні в якому разі не штовхатись.

4.5. Чергові по аудиторії, класу чи спортзалу, ретельно прибирають роздягальню і передають її викладачу фізичного виховання або керівникові по проведенню будь-яких заходів.

4.6. Після занять необхідно зробити вологе прибирання підлоги спортзалу та матів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі появи у будь-кого больових відчуттів, поганого самопочуття, негайно припинити заняття та сповістити безпосереднього керівника про нештатну ситуацію.

5.2. Якщо здобувач вищої освіти зазнав травми, необхідно негайно надати йому першу (долікарську) допомогу, сповістити про нещасний випадок керівника по проведенню заходу, адміністрацію університету і батьків та у разі необхідності, відвезти потерпілого до лікарні.

5.3. У разі виникнення пожежі у спортивному залі, необхідно негайно припинити заняття, зосередитись, терміново вивести усіх із залу, сповістити про пожежу відповідні органи за телефоном 101 та адміністрацію університету, а самому викладачу або іншій відповідальній особі за проведення будь-якого заходу, негайно почати ліквідацію пожежі.

5.4. Правила користування вогнегасниками.

Вуглекислотні:

Газові вогнегасники призначені для гасіння рідких і твердих речовин (за винятком тих, що можуть горіти без доступу повітря), електроустановок під напругою, транспортних засобів.

Після використання газових вогнегасників у закритих приміщеннях ці приміщення слід провітрити.

Зберігати вогнегасники слід на спеціальному кронштейні в легкодоступному місці, захищеному від прямих сонячних променів і отоплюючих приладів. Вуглекислотні вогнегасники заряджені рідкою вуглекислою під тиском 6 МПа.

У разі потреби вогнегасник наближають до джерела пожежі, розтруб-снігоутворювач спрямовують на об'єкт, що горить і відкривають вентиль до упору (стискають рукоятку). Струмінь вуглекислотного газу і снігу, що виходить із розтруба-снігоутворювача, спрямовують у нижню частину полум'я, починаючи з нижнього краю. Вогнегасник при цьому тримають вертикально. Аби уникнути обмороження, не слід торкатися розтруба-снігоутворювача незахищеними руками.

Вогнегасна дія вуглекислоти полягає в зниженні концентрації кисню в зоні горіння та охолодженні об'єкта, що горить.

Порошкові:

Порошкові вогнегасники призначені для гасіння загорянь рідин, що легко займаються (нафтопродукти тощо), матеріалів які тліють, лужних і лужноземельних матеріалів, електро установок до 1000 В, транспортних засобів, а також пожеж на об'єктах із великими матеріальними цінностями. Зберігати вогнегасники слід вертикально в легкодоступному місці, захищеному від прямих сонячних променів і отоплюючих приладів.

Під час гасіння загорань вогнегасник треба взяти за корпус біля днища, приблизити до вогню на відстань 1-2м, вдарити головкою об тверду поверхню, при цьому бойок проколює алюмінієву пробку балончика з вуглекислою (або натиснути рукоятку до упору, попередньо висмикнувши запірне кільце.)

Струмінь порошку спрямовують так, щоб хмара порошку повністю накрила джерело горіння (правила користування вогнегасниками зазначені на корпусі кожного вогнегасника).