

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ІНСТРУКЦІЯ № 36
з охорони праці під час проведення занять з фізичної
культури і спорту у навчальному закладі

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ ректора УДПУ
імені Павла Тичини
№ 869 «28» 06 2022р.

**Інструкція № 36
з охорони праці
під час проведення занять з фізичної культури і спорту у навчальному закладі**

1. Загальні положення .

- 1.1 Інструкція розроблена на основі Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини; Положення про розробку інструкцій з охорони праці; Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці.
- 1.2 Інструкція діє під час організації та проведення занять з фізичної культури і спорту (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, проведенні спортивно-масових заходів).
- 1.3 Інструкція є обов'язковою для виконання викладачами фізичної культури та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальному закладі.
- 1.4 За цією інструкцією викладач фізкультури інструктується перед початком роботи, а потім періодично, через кожні 6 місяців, а особи, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу – перед початком заходів.
Проведення інструктажу реєструється в журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці. Після проведення інструктажу в журналі мають бути підписи особи, яка проводила інструктаж, та особи, яку інструктували.
- 1.5 Уроки, заняття в гуртках, секціях повинні проводитись тільки викладачами фізичної культури, або особами, які мають належну освіту та кваліфікацію; пройшли медичний огляд в установчому порядку і стан здоров'я яким дозволяє виконувати таку роботу.
- 1.6 Під час проведення занять з фізичної культури і спорту як на уроках, так і в поза урочний час особи, що проводить заняття, уроки з фізичної культури, спорту та студенти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється
- 1.7 У спортивних залах: спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках-переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладів та інструкцій щодо надання першої долікарської допомоги у разі травм та пошкоджень.
- 1.8 Приміщення спортивних залів, відкриті спортмайданчиків, розміщення в них обладнання повинні задовольняти вимогам діючих будівельних, санітарних нормативних актів та нормативних актів з охорони праці.
- 1.9 Усі спортивні прилади й обладнання, які використовуються під час проведення занять з фізичної культури і спорту згідно з навчальними програмами та

типовими переліками навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання для навчальних закладів, затвердженими Міністерством освіти науки України, повинні бути надійно закріплені. Експлуатація спортивних приладів у спортивних залах та відкритих майданчиках повинна відповідати вимогам діючих правил експлуатації

1.10. Викладач фізкультури чи особа, що проводить фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу, несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорони життя і здоров'я студентів під час навчально-виховного процесу, стежить за справністю, надійності установалення і закріплення обладнання, організовує і своєчасно проводить випробування спортінвентарю, а також за порушення цієї інструкції.

1.11. До занять фізкультурою, до участі в спортивно-масових, оздоровчих заходах допускаються студенти, з якими проведений інструктаж з безпеки. Викладач фізкультури, особа, що проводить фізкультурно-масових, оздоровчу роботу, мають вміти надати першу медичну допомогу потерпілим у разі нещасних випадків.

1.12. При поганому самопочутті студент не допускається до занять фізкультурою, спортом і направляється до лікаря.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи .

2.1 Проведення спортивних ігор(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

2.1.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб на них не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.1.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі мають бути цілим, відповідати встановленим стандартам.

2.1.3. Перевірити, щоб спортивний одяг і взуття студентів були такими, що не сковують рухів, а також щоб вони відповідали порі року та погодним умовам.

2.1.4. Взуття баскетболістів, волейболістів, гандболістів має бути на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, а у футболістів – на жорсткій підошві: гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.

2.1.5. Студентам , які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

2.1.6. Вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з окремих видів повинні складати:

	Довжина кола м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,660	270-280
Баскетбол	0,75 – 0,78	600-650
Гандбол	0,54 – 0,6	325-475
Футбол	0,68 – 0,71	396-453

2.1.7. Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп і має бути:

Для хлопців	2,43 м
Для дівчат	2,24 м

2.1.8. Висоту сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою виміральної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями) висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2 см.

2.1.9. На майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш 2 м за лицевими лініями.

2.1.10. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4 м.

2.1.11. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно фізичної підготовленості студентів.

2.1.12. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

2.1.13. Ворота для гри у футбол, ручний м'яч мають бути жорстко закріплені.

2.2. Проведення спортивно масових заходів.

2.2.1. Перед початком заходів ретельно оглянути спортивний майданчик, запасні виходи, переконатись в їх повній готовності на випадок пожежі та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожежогасіння.

2.2.2 Перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

2.3. Проведення занять з гімнастики.

2.3.1. Підготувати зал до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

2.3.2. Обладнання розмістити так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, яка визначається Правилком проведення змагань з спортивної гімнастики, затвердженими Федерацією спортивної гімнастики України.

2.3.3. Усі спортивні прилади та обладнання, встановлені в закритих чи відкритих місцях, повинні бути цілком справними і надійно закріплені. Надійність установаження і результати випробовувань фіксуються вчителем у спеціальному журналі.

2.3.4. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають бути надійно закріплені.

2.3.5. Жердини брусів перед початком навчального року треба перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину необхідно замінити.

2.3.6. Робоча поверхня перекладкини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладкини повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладкини і зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

2.3.7. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

2.3.8. Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу.

Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

2.3.9. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

2.3.10. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

2.3.11. Перевіряти щоб взуття учнів було на підошві, що виключає ковзання, щільно облягало ногу і не заважало кровообігу.

2.4. Проведення занять з легкої атлетики.

2.4.1. У разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

2.4.2. Взуття студентів має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві і каблучці спортивного взуття дозволяє мати шипи.

2.4.3. Маса і розміри спортивних прикладів для метання повинні відповідати віку і статі студента відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України

2.4.4. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена з деревини, металу чи іншого матеріалу з круглим поперечним перерізом.

2.5. Проведення занять з лижної підготовки.

2.5.1. Одяг для занять на лижах чи ковзанах має відповідати погодним умовам, бути легким, теплим, не заважати рухам, що визначається правилами проведення змагань з зимових видів спорту.

2.5.2. При погіршенні самопочуття учня його необхідно відправити в школу тільки в супроводі дорослого або старшого за віком товариша.

2.5.3. Перед кожним заняттям викладач повинен перевіряти стан лижні або траси.

2.5.4. Кріплення лиж до взуття повинне бути зручним для користування, міцним і надійним .

2.5.5. Перед виходом з університету до місця занять викладач повинен пояснити студентам правила переміщення з лижами: рух у строю з лижами тощо

3. Вимоги безпеки під час роботи.

3.1. Проведення спортивних ігор.

3.1.1. Необхідно навчати студентів прийомів різновидів спортивної гри.

3.1.2. Суворо дотримуватись прийомів доступності і послідовності навчання прийомами ведення гри.

3.1.3. Навантаження на студента повинно відповідати ступені його фізичної підготовленості і функціональним можливостям.

3.1.4. У необхідних випадках забезпечувати страховку учням.

3.1.5. Не передавати студенту м'яча, якщо в нього відвернута увага: він чекає передачі від іншого.

3.2. Проведення спортивно-масових заходів.

3.2.1. Викладач фізкультури, чи особа що проводить заходи повинні:

- Особисто контролювати хід проведення спортивних заходів і керувати ними.

- Стежити за дотриманням учасниками заходів вимог безпеки при проведенні того чи іншого виду змагань.

3.2.2. Необхідна обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

3.3. Проведення занять з гімнастики.

3.3.1. Під час занять гімнастичними вправами забезпечити студентів магnezією чи каніфоллю для користування при виконанні ними вправ на гімнастичних снарядах.

3.3.2. Під час розучування і виконанні складніших гімнастичних вправ необхідно застосовувати методи і способи страхування студентів в залежності від виду вправ.

3.3.3. Навантаження на студента повинно відповідати ступеню його фізичної підготовленості і функціональним можливостям .

3.3.4. Гімнастичні мати слід укладати таким чином , щоб їх поверхня була рівною.

3.3.5. Важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків .

3.3.6. Висоту брусів слід змінювати, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини .

3.3.7. Потрібно висувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

3.3.8. Під час виконання студентами гімнастичних вправ потоком (один за одним) стежити за дотриманням ними необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення занять з гімнастики.

3.3.9. Студенти повинні знати і строго дотримуватись інструкції з безпеки під час занять гімнастикою.

3.4. Проведення занять з легкої атлетики.

3.4.1. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка. Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

3.4.2. Студент, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу.

3.4.3. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовхання і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на уроці.

3.4.4. Назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

3.4. Студенти повинні знати і суворо дотримуватись інструкції з безпеки під час занять з легкої атлетики.

3.5. Проведення занять з лижної підготовки.

3.5.1. Уроки з лижної підготовки треба проводити в тиху погоду або при слабкому (із швидкістю не більше 1,5 – 2 м/с) вітрі, при температурі не нижчій за - 20°С.

3.5.2. У разі морозної погоди необхідно доручати студентам стежити один за одним і повідомляти викладачеві про перші ознаки обмороження.

3.5.3. Під час переміщення до місця занять і назад повинні бути спеціально призначені студенти, які ведуть і замикають колону. Групу студентів дозволяється водити з лижами тільки по тротуару або лівому узбіччю дороги не більше ніж у два ряди. Попереду й позаду колони мають бути супроводжуючі. Вони повинні мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані – запалені ліхтарі: попереду – білого кольору, позаду – червоного.

3.5.4. Лижний інвентар необхідно підбирати у відповідності з Правилами проведення змагань з лижного спорту, затвердженими Федерацією лижного спорту України. Поверхня лиж має бути без перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів. Палиці повинні бути легкими, міцними і зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для опору й обмежувальне кільце.

3.5.5. Спускатися з гір треба дозволяти лише за сигналом викладача, строго по черзі. Між лижниками, які спускаються, необхідно додержувати таких інтервалів часу, що виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного.

3.5.6. Студенти повинні знати і строго дотримуватись інструкції з безпеки під час занять з лижної підготовки.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.

4.1. Перевірити самопочуття студентів.

4.2. Після закінчення занять спортивними іграми зібрати спортінвентар, скласти його у відведеному місці. Вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

4.3. Після закінчення спортивно-масових заходів відімкнути від електромережі електроапаратуру. Зібрати спортінвентар, що використовувався під час заходів, скласти його у відведене місце.

4.4. Після закінчення занять з гімнастики вивести студентів із спортивного залу до роздягальні, провітрити приміщення. Зібрати інвентар, скласти його у відповідне місце.

4.5. Після закінчення занять з легкої атлетики зібрати снаряди (диски, молоти, ядра, гранати), витерти їх насухо, якщо заняття проводились в сиру погоду і снаряди забруднились, скласти їх у відповідне місце.

Інвентар(граблі, лопати) не залишати на місцях занять, віднести їх у відведене місце. Граблі класти зубами вниз.

4.6. Після закінчення занять з лижної підготовки прийняти від студентів спортивний інвентар, попередньо очищений від снігу, розмістити його упорядковано у спеціально відведеному місці. Перевірити справність інвентарю.

5. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях.

5.1. У разі пожежі:

- повідомити пожежну частину за телефоном 101;
- повідомити керівника закладу;
- вжити заходів щодо евакуації з приміщення і відведення їх у безпечну зону;
- приступити до гасіння пожежі, використовуючи наявні засоби пожежегасіння;

5.2. У разі травмування студентів (поранення, обмороження, переломи тощо) надати потерпілому першу (долікарську) допомогу. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутись до лікувальної установи.

Правила надання першої (долікарської) допомоги

Удари, розтягнення

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнуться зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.)

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти студентові з такою травмою самостійно йти в лікарню.

Переломи, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Обмороження

Ознаки обмороження – оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати його не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

Поранення

Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо – намазати пальці йодною настоячкою. Доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоячкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоячкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмینی під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від

рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Т.в.о відділу ОП та ПБ



Оксана ЖИТНЯ

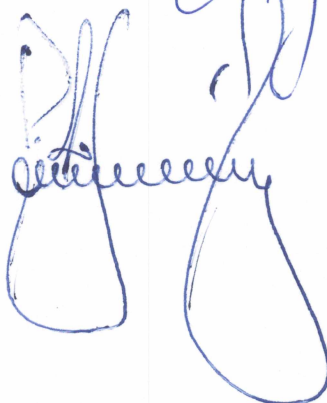
ПОГОДЖЕНО:

Декан факультету фізичного виховання



Сергій ЯЩУК

Юрисконсульт



Роман КРАВЧЕНКО