

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ»



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом по

ВСП «Фаховий коледж УДУНТ»

від «29» грудня 2021 № 33-к

Директор

Герман САВЧЕНКО

ІНСТРУКЦІЯ № 11

З ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Ця інструкція є обов'язковою для виконання здобувачами освіти, тренерами, викладачами, особами, котрі проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж Українського державного університету науки і технологій» (далі – ВСП «Фаховий коледж УДУНТ»). Заняття з фізичної культури на ВСП «Фаховий коледж УДУНТ» проводяться відповідно до затвердженої програми з фізичної культури.

Заняття в групах, секціях повинні проводитися тільки викладачами фізичної культури, тренерами або особами, котрі мають належну освіту та кваліфікацію.

Перед початком занять із здобувачами освіти приводиться відповідальними особами первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності та інструктаж з безпеки під час занять з окремих видів спорту. Проведення первинного інструктажу реєструється в журналі обліку навчальних занять. Для занять з фізичної культури та спорту допускаються особи, котрі пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

Дозвіл на експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізкультури і спорту до нового навчального року дає адміністрація ВСП «Фаховий коледж УДУНТ». Переобладнання спортивних споруд та встановлення додаткового обладнання дозволяється тільки за умови дотримання вимог безпеки, в тому числі пожежної, а також санітарно-гігієнічних норм.

Спортивні майданчики повинні мати покриття із рівною і неслизькою поверхнею, яка немає механічних включень, що призводять до травмувань. Майданчики не можна обгороджувати канавами і влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш, ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2,3 кв. м на одну особу. Заповнювати зал понад встановлену норму не дозволяється.

Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою. Рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортзали. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та встановлені запобіжні заглушки.

Температура в роздягальнях має бути не нижче за 18 - 20°C; у спортивних залах - не нижче за 15 °C і у душових - 25°C. У спортивному залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі.

Забороняється забивати наглухо і захарашувати двері запасних виходів із спортзалу. У кожному спортзалі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників. Заняття з плавання потрібно організовувати в спеціально обладнаних для цього місцях (у відкритих водоймах та басейнах), дотримуючись всіх вимог безпеки, котрі виключають можливість травмування та утоплення.

У всіх спортивних залах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання домедичної допомоги у разі травм та пошкоджень. Під час проведення спортивних змагань необхідно забезпечувати медичне обслуговування.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ

Вхід здобувачів освіти у спортзал без дозволу відповідальних працівників та, якщо там немає занять, забороняється. Роздягальні спортзалів мають бути відкриті за 10 хв. до занять. У роздягальні потрібно підтримувати порядок, не штовхатися, усі речі розмішувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю іншим особам.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ.

Під час проведення занять необхідно:

- дотримуватись вимог інструкцій з безпеки при проведенні занять в залах чи на відкритих майданчиках та правил проведення гри або змагань, залежно від виду спорту;
- проводити заняття у спортзалі тільки разом з викладачем чи його заступником.

Під час проведення занять з фізичної культури та спорту, як на навчальних заняттях, такі в позаурочний час, здобувачі освіти повинні користуватись спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, що визначаються правилами та вимогами щодо окремих видів спорту, а також в залежності від погодних умов. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

Спортивне взуття повинне бути з неслизькою, м'якою або жорсткою підошвою у відповідності, що рекомендується для даного виду спорту, відповідати розміру, що носить особа. Спортивна форма завжди повинна бути чистою. На заняттях фізичної культури і спорту у здобувачів освіти повинні бути нігті коротко обрізані, волосся підібране. Не можна виконувати вправи на приладах без страхування. У місцях стрибків необхідно мати гімнастичні мати. При виконанні вправ поточним методом необхідно слідувати за інтервалом. Необхідно бути уважним при виконанні вправ, не можна:

- штовхати у спину особу, що біжить попереду; - підсідати під гравця, що 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.

Перед виконанням вправ на спортивному обладнанні треба перевірити його стан (справності, надійності, закручення гвинтів, тощо).

Не дозволяється:

- заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
- вживати жувальну гумку під час занять;
- носити під час занять фізкультурою і спортом ланцюжки, обручки та годинники.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ

При підведенні підсумків проведених занять необхідно підкреслити виконання здобувачами освіти мір безпеки.

Здобувачі освіти повинні зайти у роздягальню, одягтися і вийти із спортзалу тільки з дозволу викладача.

Під час одягнення необхідно бути охайним, не штовхатись. Кожній особі після занять у спортзалі необхідно ретельно вимити руки та обличчя з милом.

Після 3 та 4 занять необхідно робити вологе прибирання підлоги спортзалу та обладнання.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У разі появи больових відчуттів, поганому самопочутті необхідно припинити заняття і сповістити про це викладача. Якщо здобувач освіти зазнав травми, треба негайно надати йому домедичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію університету і, у разі необхідності, доправити потерпілого до лікарні.

У разі виникнення пожежі слід негайно повідомити керівника, викладача, тренера. Необхідно чітко виконувати їх вказівки, не панікувати, не метушитися. Якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю то, слід терміново зв'язатися зі службами екстреної допомоги за номерами телефонів:

101 – пожежна служба;

102 – поліція;

103 – швидка медична допомога.

Телефонуючи спецслужбам, потрібно повідомити адресу місця, у якому сталася подія, коротко описати ситуацію, назвати своє прізвище й номер телефону.