

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

Інструкція № 2  
з безпеки життєдіяльності  
студентів під час занять  
в спортивному залі  
та на спортивному майданчику

м. Харків

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

Затверджено  
Наказ В. о. директора  
ВСП «ХТЕФК ДТЕУ»  
17 червня № 105-0

**Інструкція № 2**  
**з безпеки життєдіяльності студентів**  
**під час занять в спортивному залі**  
**та на спортивному майданчику**

**1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності студентів під час занять в спортивному залі та на спортивному майданчику розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці», на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 1 вересня 2017 року, Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» від 01.06.2010 року № 521.

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять в спортивному залі та на спортивних майданчиках поширюється на всіх працівників коледжу, які проводять навчальні заняття з студентами у спортивному залі та на спортивних майданчиках.

1.2. Дана інструкція встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для студентів коледжу під час їх занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках.

1.3. До навчальних занять з фізичної культури мають допускатися особи, які пройшли обов'язковий періодичний медичний огляд, вивчили цю інструкцію з безпеки життєдіяльності та пройшли вступний інструктаж.

1.4. Під час занять вони мають суворо дотримуватися розклад навчальних занять, а також встановлені режими занять і відпочинку.

1.5. Під час проведення навчальних занять можливий вплив на студентів та викладачів наступних небезпечних факторів:

- фізичні фактори (травмування спорядженням та інвентарем; падіння на слизькій підлозі спортивної зали чи спортивного майданчику; висока напруга в електромережі; статичні і динамічні перевантаження);

- хімічні фактори (підвищене забруднення повітря в спортивному залі, пилюка).

1.6. Викладач навчальних занять і студенти зобов'язані суворо дотримуватися правил пожежної безпеки, знати і вміти швидко знаходити місця зберігання первинних засобів пожежогасіння.

1.7. У залі на видному місці повинна бути розміщена інструкція з безпеки життєдіяльності.

1.8. При настанні нещасного випадку з студентом під час проведення навчальних занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику, викладач зобов'язаний негайно проінформувати про випадок директора коледжу (за відсутності - особу, яка заміняє), фахівця з охорони праці коледжу. За необхідності, самостійно надати першу долікарську допомогу.

1.9. На початку кожного навчального року необхідно проводити з усіма студентами вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності, з обов'язковим внесенням запису до відповідного журналу.

1.10. Перед початком роботи з новим типом спортивного обладнання (інвентарю) і виконанням нових видів фізичних вправ необхідно провести з студентами інструктаж з безпеки життєдіяльності з обов'язковим внесенням запису до відповідного журналу.

1.11. Під час проведення навчальних занять викладач і студенти повинні дотримуватися правил цієї інструкції.

1.12. Особи, які допустили невиконання або порушення цієї інструкції під час проведення навчальних занять в спортивному залі та на спортивних майданчиках, повинні бути притягнуті до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку та згідно чинного законодавства, а при необхідності, повинні пройти позачергову перевірку знання норм і правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.

## **2. Вимоги безпеки перед початком занять**

2.1. Перед початком занять викладачу необхідно переконатися в надійності установки і кріплення стійок і перекладин футбольних воріт, баскетбольних щитів та іншого спортивного обладнання та інвентарю.

2.2. Необхідно перевірити загальний стан спортивного залу чи майданчика.

2.3. У разі виявлення будь-яких несправностей спортивного обладнання та інвентарю викладач, який проводить навчальні заняття в спортивному залі чи на спортивному майданчику, зобов'язаний своєчасно проінформувати про це заступника директора з адміністративно-господарської роботи (за його відсутності - особа, яка заміняє).

2.4. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять встановлюється із розрахунку 2.8 кв. м. на одного учня. Заповнювати зал понад встановлену норму забороняється.

2.5. Підлоги спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заступів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою.

Поверхня спортивного майданчика повинна бути рівною, без ям, нерівностей, тріщин, виступів та інших механічних пошкоджень, сторонніх

предметів.

2.6. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортзалу.

2.7. Гімнастичні прилади не повинні мати коливань, прогинів у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, . Деталі скріплення мають бути надійно закріплені.

2.8. На майданчику для гри в гандбол мати безпечну зону в 1 м вздовж бокових ліній і не менш, як 2 м за лицевими лініями.

2.9. Учням, що грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні засоби: захисні щитки під гетри, воротарям - рукавички.

2.10. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою.

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

2.12. Бігові доріжки на спортивних майданчиках повинні бути спеціально обладнані, без нерівностей, ям, слизького ґрунту, бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15-20 м за лінію фінішу.

2.13. Ями для стрибків у довжину на спортивних майданчиках мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати.

2.14. Метання спортивних приладів має проводитися за дотримання техніки безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі спортивного майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів повинна бути не менш, як 60 м.

2.15. Викладач зобов'язаний:

- підготувати спортивний зал або спортивний майданчик для забезпечення безпеки й ефективності заняття;
- при занятті в спортивному залі перевіряє сухість підлоги;
- перевірити перед початком занять одяг та взуття учнів, ознайомитися з медичними показаннями;
- перевіряти справність спортивного інвентарю та устаткування перед кожним заняттям;
- забезпечити безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю, наявного в спортивному залі й на спортивному майданчику;
- перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, волейбольної сітки, стійок та іншого спорядження.

2.16. Студенти зобов'язані виконувати вимоги правил безпеки життєдіяльності під час занять в спортивному залі та на спортивних майданчиках.

### **3. Вимоги безпеки під час занять**

3.1. Під час проведення занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках, необхідно дотримуватися всіх положень даної інструкції, правил експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Необхідно також суворо



дотримуватися рекомендацій медичного працівника щодо дозування фізичного навантаження для студентів.

### 3.2. Студенти повинні:

- починати заняття тільки з дозволу викладача;
- уважно слухати і виконувати всі команди (сигнали) викладача;
- виконувати вправи тільки зі страховкою;
- дотримуватися правил і норм поведінки.

### 3.3. Студентам забороняється:

- організовувати спортивні ігри під час відсутності викладача;
- брати участь у спортивних іграх без спортивної форми й взуття;
- порушувати вимоги безпеки життєдіяльності під час занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику.

### 3.4. Викладач зобов'язаний забезпечити:

- дисципліну під час проведення навчальних занять;
- підтримання належного порядку та чистоти в спортивному залі чи на спортивному майданчику;
- проведення додаткового інструктажу студентів з безпеки перед початком виконання вправ на спортивних снарядах і (або) вправ з їх використанням;
- дотримання студентами коледжу всіх вимог відповідних інструкцій з безпеки при виконанні вправ на спортивних снарядах і при використанні спортивного обладнання;
- безпечне використання спортивного устаткування й інвентарю.

### 3.5. Викладачу забороняється:

- допускати до занять студентів, що мають медичні протипоказання;
- залишати без нагляду студентів;
- використовувати несправне спортивне устаткування, спорядження та інвентар, самостійно проводити ремонт такого інвентарю.

3.6. Під час проведення навчальних занять у спортивному залі чи на спортивному майданчику не повинно бути сторонніх осіб і предметів, які можуть стати причиною травматизму.

## **4. Вимоги безпеки після закінчення занять**

4.1. Необхідно прибрати спортивний інвентар у спеціально відведені для цього місця і провести вологе прибирання спортивного залу.

4.2. Ретельно провітрити спортивний зал.

4.3. Організовано повернутися з студентами в навчальний корпус коледжу після проведення заняття на спортивному майданчику.

4.4. Студентам необхідно зняти з себе спортивний одяг, спортивне взуття та прийняти душ або вимити обличчя і руки водою з використанням мила.

## **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. При виявленні будь-яких несправностей спортивного обладнання та інвентарю необхідно зупинити проведення навчального заняття та невідкладно

повідомити про це адміністрацію коледжу. Продовження навчального заняття можливе тільки після усунення всіх несправностей або заміни спортивного обладнання та інвентарю.

5.2. При настанні нещасного випадку з студентом під час заняття, викладач зобов'язаний негайно поінформувати про випадок директора коледжу (за відсутності - особу, яка заміняє), фахівця з охорони праці коледжу або іншу уповноважену особу. За необхідності, самостійно надати першу долікарську допомогу.

5.3. У разі виникнення аварійних ситуацій (замикання електропроводки, прорив водопровідних труб, задимлення, поява сторонніх запахів і т.п.) на робочому місці, які можуть спричинити травми і (або) отруєння студентів, викладач, який проводить навчальні заняття в спортивному залі чи на спортивному майданчику, зобов'язаний негайно евакуювати всіх студентів, керуючись схемою евакуації та дотримуючись при цьому спокою і порядку.

5.4. При виникненні пожежі в спортивному залі, необхідно керуватися інструкцією з охорони праці при настанні надзвичайної ситуації та пожежі.

**При виявленні пожежі:**

- негайно викликати пожежну частину за телефоном 101;
- повідомити викладача;
- приступити до ліквідації осередку загоряння за допомогою вогнегасника;
- вжити заходів згідно з планом евакуації на випадок пожежі та вивести людей у безпечне місце;
- організувати роботу щодо збереження державного майна та цінних паперів.

**Дії при ураженні електричним струмом:**

- необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електрообладнання від джерела живлення, а при неможливості відключення – відтягнути його від струмопровідних частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал;

- при відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно зробити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення починати необхідно негайно, після чого викликати швидку медичну допомогу (103).

**Дії при пораненні:**

- для надання першої допомоги при пораненні необхідно використати чисту тканину (носову хустинку тощо). На те місце тканини, що приходить безпосередньо на рану, бажано накапати декілька капель розчину йоду, щоб одержати пляму розміром більше рани, а після цього накласти тканину на рану.

- для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно підняти поранену кінцівку вгору, кровоточиву рану закрити перев'язувальним матеріалом, складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4-5 хв; якщо кровотеча зупинилася, то, не знімаючи накладеного матеріалу, забинтувати поранене місце (з деяким натиском);

- при сильній кровотечі, яку не можна зупинити пов'язкою, застосовується здавлювання кровоносних судин, які живлять поранену область, за допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

**Дії при теплових опіках:**

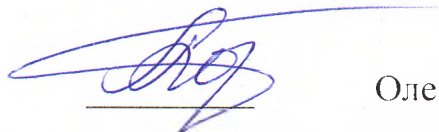
- при опіках вогнем, парою, гарячими предметами в жодному разі не можна відкривати пухирі, які утворюються, та перев'язувати опіки бинтом;
- при опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють великої кількістю холодної води;
- при опіках другого ступеня (пухирі), при опіках третього ступеня (зруйнування шкіряної тканини) накривають рану стерильною пов'язкою та викликають лікаря.

**Дії під час сигналу «Повітряна тривога»:**

- у разі оголошення сигналу, негайно здійснити оповіщення викладача про повітряну тривогу;
- виконувати вказівки викладача під час евакуації до найближчого укриття;
- прямувати визначеними маршрутами евакуації до визначеного укриття;
- спуститися сходами та швидко, без паніки зайняти місце в укритті;
- виконувати правила поведінки в укритті;
- дотримуватися в укритті правил пожежної безпеки;
- зберігати спокій, не піддаватися паніці, зберігати здатність швидко і правильно оцінювати ситуацію;
- за необхідності надати допомогу тим, хто її потребує.

**При виникненні аварійної ситуації, а також якщо стався нещасний випадок зі студентом, негайно повідомити викладача та інженера з охорони праці. Виконувати всі вказівки викладача по ліквідації небезпеки.**

Розробив:  
Провідний інженер  
з охорони праці



Олександр БОРИСЕНКО